NÓI SAO ĐỂ KHÍCH LỆ VÀ GIÚP CON TRƯỞNG THÀNH

Haim G. Ginott



alphabooks
LĐXH

Tiến sĩ Haim G. Ginott

NÓI SAO ĐỂ KHÍCH LỆ VÀ GIÚP CON TRƯỞNG THÀNH

Lời tựa

Khi tôi qua đời xin hãy khóc thương

Có một người đàn ông và giờ không còn nữa

Ông đã chết trước thời đại của mình

Bài ca về cuộc sống giữa chừng bị ngắt

Còn một bài hát khác

Giờ cũng vĩnh viễn mất đi

Ôi buồn…

Khi tôi qua đời – **Haim Nachman Bialik**

Tiến sĩ Haim Ginott ra đi vào ngày 4 tháng 11 năm 1973 sau một thời gian dài lâm bệnh nặng, ông chỉ hưởng thọ 51 tuổi. Một vài tuần trước khi qua đời, ông nhìn vào cuốn sách đầu tay của mình, cuốn Nói sao để khích lệ và giúp con trưởng thành và nói với tôi: "Này Alice, rồi con sẽ thấy, cuốn sách này sẽ trở thành một tác phẩm kinh điển." Và lời tiên đoán của ông đã trở thành sự thực.

Haim Ginott là một nhà tâm lý học lâm sàng, bác sĩ trị liệu cho trẻ em và nhà giáo dục về phương pháp làm cha mẹ. Các tác phẩm của ông – Group Psychotherapy with Children (Tạm dịch: Tâm lý trị liệu nhóm cho trẻ em), Between Parent and Child (Nói sao để khích lệ và giúp con trưởng thành), Between Parent and Teenager (Tạm dịch: Giữa cha mẹ và con cái ở tuổi vị thành niên) và cuốn Teacher and Child (Tạm dịch: Giáo viên và Trẻ nhỏ) – đã làm thay đổi hoàn toàn cách giao tiếp của các bậc cha mẹ cũng như thầy cô giáo đối với trẻ nhỏ. Các tác phẩm này đều đứng trong danh sách các cuốn sách bán chạy nhất trong vòng hơn một năm và được dịch ra 30 thứ tiếng khác nhau. Trong cuốn The Authoritative Guide to Self-Help Books (Tạm dịch: Chỉ dẫn đáng tin cậy về những cuốn sách học làm người) của John W.

Santrock, Ann M. Minnett và Barbara D. Campbell, những tác phẩm của Ginott được đánh giá ở mức cao nhất ("rất nên đọc") và được xếp trong danh sách những cuốn sách hoàn thiện bản thân hay nhất.

Ginott là nhà tâm lý học đầu tiên được mời xuất hiện thường xuyên trên chương trình truyền hình nổi tiếng Today; phụ trách chuyên trang hàng tuần, được hãng thông tấn King Features đăng tải trên toàn thế giới. Ông đều đặn viết bài cho tạp chí McCall's danh tiếng dành cho phụ nữ tại Mỹ. Ông còn là giáo sư cộng tác giảng dạy bộ môn tâm lý tại Khoa Sau đại học, trường Đại học New York và chương trình đào tạo sau Tiến sĩ tại Đại học Adelphi.

Những kỹ năng giao tiếp mà ông đưa ra trong các cuốn sách của mình đã giúp cho người lớn bước vào thế giới con trẻ một cách độ lượng và đầy yêu thương, đồng thời dạy họ cách nhận ra và đáp lại cảm xúc của chúng.

Ông từng nói: "Tôi là một nhà trị liệu tâm lý cho trẻ em. Tôi thường chữa trị cho những em bé bị rối loạn tâm lý. Trung bình tôi gặp những đứa trẻ này một giờ mỗi tuần trong vòng một năm. Sau đó, những triệu chứng của chúng biến mất, chúng cảm thấy khá hơn nhiều và chịu hòa nhập với những đứa trẻ khác, thậm chí chúng còn thôi không quậy phá ở trường nữa. Tôi đã làm gì để có được thành quả như vậy? Tôi giao tiếp với chúng một cách yêu thương và trân trọng nhất. Tôi tận dụng mọi cơ hội để nuôi dưỡng lòng tự tin nơi chúng. Nếu giao tiếp bằng tình yêu thương thực sự có thể giúp cho những đứa trẻ gặp vấn đề về tâm lý khắc phục được vấn đề của chúng thì hiển nhiên, những người tiếp xúc với chúng nhiều nhất – cha mẹ và thầy cô – chính là những người nắm giữ chìa khóa của phương pháp này, đồng thời cũng là những người sẽ thực hành nó nhiều nhất. Mặc dù các nhà tâm lý trị liệu có thể chữa lành những vết thương, nhưng chỉ có những người tiếp xúc trực tiếp với trẻ hàng ngày mới có thể giúp chúng có được sức khỏe tinh thần hoàn hảo."

Chính vì thế, ông đã bắt tay vào lĩnh vực giáo dục phương pháp làm cha mẹ. Ông thành lập các nhóm hướng dẫn để giúp các bậc cha mẹ học cách giao tiếp với con cái hiệu quả hơn, truyền tải tới chúng nhiều tình yêu thương hơn, giúp họ tự nhận thức được cảm xúc của bản thân cũng như của con cái. Ông muốn họ học cách nghiêm khắc nhưng không xúc phạm trẻ, phê bình nhưng không

hạ thấp giá trị của chúng, khen ngợi nhưng không phán xét, thể hiện cơn giận mà không làm chúng tổn thương, thừa nhận chứ không chống lại những cảm xúc, nhận thức và quan điểm của bản thân. Hơn nữa, ông còn muốn hướng dẫn họ cách đáp lại trẻ sao cho chúng có thể học được cách tin tưởng chính mình và bồi đắp cho chúng lòng tự tin.

Trước khi trở thành một nhà tâm lý học, Tiến sĩ Haim Ginott là một giáo viên tại Israel. Ông tốt nghiệp trường Cao đẳng Sư phạm David Yellin tại Jerusalem. Sau khi giảng dạy được một vài năm, ông nhận ra rằng mình không được chuẩn bị đầy đủ để giao tiếp với lũ trẻ trong môi trường lớp học. Chính vì thế, ông quyết định theo học chuyên ngành Sư phạm của Đại học Columbia, Mỹ và đã nhận học vị Tiến sĩ tại đây.

Mặc dù Haim Ginott ra đi tương đối sớm, nhưng ông đã sống một cuộc đời tràn đầy trí tuệ và sáng tạo. Những ý tưởng đột phá trong việc giao tiếp với trẻ em mà ông đưa ra trong các tác phẩm, bài giảng và bài báo của mình đã gây tiếng vang lớn không chỉ tại Mỹ mà còn trên toàn thế giới. Ông có vai trò lớn trong việc phát triển của các hội thảo làm cha mẹ, nơi các bậc phụ huynh và thầy cô giáo học cách đối xử với trẻ em một cách tinh tế và ân cần.

Mặc dù tiếng Anh không phải là tiếng mẹ đẻ của Haim Ginott, nhưng ông vẫn thực sự yêu thích ngôn ngữ này. Ông yêu nó như thơ ca đồng thời sử dụng nó một cách đúng mực và chuẩn xác. Giống như các triết gia cổ đại, ông thể hiện sự uyên thâm của mình qua những lời đầy ẩn ý, biểu tượng và trào phúng: “Đừng là cha mẹ, hãy là người thực thi vai trò làm cha mẹ.”

Có một câu chuyện kể về một giáo sĩ ra đi ở tuổi năm mươi. Khi cả gia đình ông trở về nhà sau tang lễ, người con trai lớn nhất nói: “Cha chúng ta đã sống đủ lâu rồi.” Mọi người đều hết sức kinh ngạc và hỏi lại: “Sao con lại nói thế về một người mất khi còn quá trẻ?” “Bởi vì ông đã sống một cuộc đời đầy đủ ý nghĩa, ông đã viết nhiều cuốn sách để đời và làm đổi thay cuộc sống của nhiều người khác.”

Đó cũng là lời an ủi tôi dành cho bản thân mình.

Tiến sĩ Alice Ginott.

Con yêu, hãy để ta nắm tay con, để ta được bước đi trong ánh sáng của niềm tin con đặt vào ta.

– Hannah Kahn

Lời mở đầu

Chẳng có ông bố bà mẹ nào mỗi sáng thức dậy lại có ý định khiến cho cuộc đời con cái mình trở nên khốn khổ. Không ai nói rằng: “Hôm nay tôi sẽ quát mắng, chì chiết hay xúc phạm con tôi bất cứ khi nào có thể.” Ngược lại, rất nhiều người đã tự nhủ với mình mỗi khi thức dậy rằng: “Hôm nay sẽ là một ngày bình yên. Không la mắng, không tranh cãi, không đánh đập.” Thế nhưng, bất chấp ý định tốt đẹp ấy, cuộc chiến không mong muốn vẫn cứ diễn ra.

Làm cha mẹ là một chuỗi dài vô tận những sự kiện nho nhỏ, những mâu thuẫn định kỳ và những cơn khủng hoảng bất ngờ cần được giải quyết. Mỗi giải pháp mà bạn đưa ra sẽ luôn đi kèm với một hệ quả nào đó: Nó khiến nhân cách và lòng tự tôn của con bạn phát triển theo những chiều hướng khác nhau, có thể tốt hơn nhưng cũng có thể xấu đi.

Chúng ta thường tin rằng chỉ có cha mẹ tồi mới cư xử theo cách khiến cho một đứa trẻ trở nên hư hỏng. Nhưng thật không may là ngay cả những bậc cha mẹ rất mực thương yêu con cái cũng làm bẽ mặt, lên án, giễu cợt, dọa dẫm, mua chuộc, chụp mũ, lên lớp hay trừng phạt con mình.

Tại sao vậy? Bởi vì hầu hết các bậc cha mẹ đều không nhận thức được sức mạnh đáng sợ của ngôn từ. Họ thấy mình đang nói ra những điều họ từng nghe cha mẹ mình nói, những điều họ không có ý định nói ra bằng một giọng điệu họ không hề thích thú. Tấn bi kịch đó không phải do sự thiếu quan tâm mà vì không thấu hiểu, không phải từ sự thiếu khôn ngoan mà là vì thiếu hiểu biết.

Cha mẹ cần một phương thức đặc biệt để liên hệ và trò chuyện với con cái. Chúng ta sẽ cảm thấy thế nào nếu trước khi được gây mê để làm phẫu thuật, vị bác sĩ đáng kính bước vào phòng mổ và nói rằng: “Thực ra tôi không được đào tạo nhiều về mổ xẻ đâu nhưng tôi yêu mến bệnh nhân của mình và tôi sẽ

làm theo những hiểu biết thông thường mà tôi có được.” Chắc hẳn chúng ta sẽ phát hoảng mà chạy cho nhanh để bảo toàn mạng sống. Thế nhưng, những đứa trẻ không dễ dàng bỏ chạy như vậy khi cha mẹ chúng tin rằng chỉ cần tình yêu và những hiểu biết thông thường là đủ. Giống như bác sĩ, cha mẹ cũng cần học những kỹ năng đặc biệt hơn trong việc đáp ứng các nhu cầu hàng ngày của con cái mình. Giống như một bác sĩ phẫu thuật có chuyên môn phải rất cẩn trọng với dao mổ trên tay, các bậc cha mẹ cũng cần rèn luyện kỹ năng sử dụng ngôn từ. Bởi lời nói cũng giống như lưỡi dao, chúng có thể gây ra những vết thương rất đau đớn, không phải về thể chất mà về tinh thần.

Vậy chúng ta phải bắt đầu từ đâu nếu muốn cải thiện cách giao tiếp với con cái? Chỉ bằng cách đơn giản là xem lại chính cách hành xử của mình. Thực ra là chúng ta đã biết phải làm gì. Chúng ta đã nghe cha mẹ mình giao tiếp với khách khứa hay những người chưa quen biết. Đó là thứ ngôn ngữ không khiến người đối diện cảm thấy khó chịu và không mang tính phê phán.

Chúng ta sẽ nói gì với một vị khách nếu người đó để quên ô lúc ra về? Chúng ta có chạy theo và nói: “Cô bị làm sao thế? Lần nào đến chơi nhà tôi cô cũng phải để quên một cái gì đó. Không phải cái này thì cũng là cái khác. Sao cô không thể giống như em gái của cô được nhỉ? Khi đến chơi cô ấy luôn biết phải cư xử ra sao. Cô đã 44 tuổi đầu rồi đấy! Cô không bao giờ rút kinh nghiệm được à? Tôi không phải người hầu để lúc nào cũng chạy theo cô đâu nhé! Tôi cá là cô sẽ để quên luôn cả đầu mình nếu nó không được gắn ngay trên cổ!” Đó không phải là những lời chúng ta sẽ dùng để nói với một vị khách. Chúng ta sẽ chỉ nhẹ nhàng rằng: “Alice, ô của chị này!” và tuyệt đối không chêm vào: “Sao mà đãng trí thế không biết.”

Cha mẹ cần học cách cư xử với con cái mình giống như với khách đến chơi nhà.

Cha mẹ nào cũng muốn con cái mình được an toàn và hạnh phúc. Không ai cố tình làm cho một đứa trẻ cảm thấy sợ hãi, xấu hổ, khó chịu hay lạc lõng. Thế nhưng trong quá trình trưởng thành, nhiều đứa trẻ dần có những tính cách không mong muốn, không có được cảm giác an toàn và thái độ tôn trọng chính mình hay với những người xung quanh. Cha mẹ muốn con cái là người

lịch sự nhưng họ lại tỏ ra thô lỗ, muốn chúng gọn gàng ngăn nắp nhưng bản thân lại rất bừa bãi, muốn chúng tự tin nhưng lại luôn bất an, muốn chúng hạnh phúc nhưng chính họ lại thường không như vậy.

Cha mẹ có thể giúp mỗi đứa trẻ trở thành một người tốt, có lòng trắc ẩn, ý chí và lòng dũng cảm, một con người sống bằng sức mạnh nội tâm và niềm tin vào sự công bằng. Để đạt đến những cái đích nhân bản đó, cha mẹ cũng cần phải học những phương thức rất nhân bản. Chỉ có tình yêu và sự thấu hiểu thôi thì chưa đủ, cha mẹ tốt cần phải có kỹ năng. Và phương thức rèn luyện cũng như sử dụng kỹ năng đó là nội dung chính của cuốn sách này. Nó sẽ giúp các bậc cha mẹ biến những ý định tốt đẹp của mình thành hành động hàng ngày.

Hy vọng rằng cuốn sách này sẽ giúp các bậc cha mẹ xác định được mục tiêu trong việc nuôi dạy con cái và đưa ra phương pháp nhằm đạt được các mục tiêu đó. Cha mẹ thường phải đối đầu với những vấn đề cụ thể và cần những giải pháp rõ ràng chứ không phải những lời khuyên sáo rỗng kiểu như: “Hãy yêu thương con bạn nhiều hơn,” “Hãy quan tâm đến con cái nhiều hơn nữa,” hay “Hãy dành nhiều thời gian hơn cho con.”

Chúng tôi đã làm việc rất nhiều năm với các bậc cha mẹ, theo cả hình thức gặp gỡ cá nhân, điều trị tâm lý nhóm lẫn các hội thảo về phương pháp làm cha mẹ. Cuốn sách này là kết quả của những trải nghiệm đó. Đây là một bản hướng dẫn mang tính thực hành, nó đưa ra gợi ý và giải pháp ưu việt cho những tình huống tâm lý thường nhật, đưa ra những lời khuyên cụ thể dựa trên những nguyên tắc cơ bản trong giao tiếp, để các bậc phụ huynh có thể chung sống với con cái trên nguyên tắc tôn trọng lẫn nhau.

Chương 1. Nguyên tắc giao tiếp

Đối thoại giữa cha mẹ và con cái

Ý nghĩa đằng sau những câu hỏi của trẻ

Giao tiếp với con trẻ là một nghệ thuật độc đáo với những nguyên tắc và ý nghĩa riêng. Trẻ em hiếm khi nói với chúng ta những lời vô nghĩa. Trong lời nói của chúng luôn có những thông điệp cần được giải mã.

Cậu bé Andy, 10 tuổi, đã hỏi bố mình: “Có bao nhiêu đứa trẻ bị bỏ rơi ở Harlem hả bố?” Bố cậu bé là một luật sư và ông đã rất vui mừng khi thấy cậu con trai của mình tỏ ra hứng thú với các vấn đề xã hội. Ông đã giảng giải rất nhiều cho cậu bé, tìm kiếm cả con số thống kê chính xác. Nhưng Andy vẫn không thỏa mãn và tiếp tục hỏi những câu tương tự: “Có bao nhiêu đứa trẻ bị bỏ rơi ở New York? Ở Mỹ? Ở Châu Âu? Trên khắp thế giới?”

Cuối cùng, bố của Andy hiểu ra con mình không quan tâm tới vấn đề xã hội nào mà chỉ là vấn đề cá nhân của cậu bé. Câu hỏi của Andy không phải bắt nguồn từ sự cảm thông với những đứa trẻ bị bỏ rơi mà từ nỗi sợ hãi rằng chính mình sẽ lâm vào hoàn cảnh tương tự. Cậu không tìm kiếm con số nào cả mà đang trông đợi sự khẳng định từ bố rằng cậu sẽ không bị bỏ rơi.

Đáp lại mối quan tâm của Andy, bố cậu trả lời: “Con lo sợ rằng một ngày nào đó bố mẹ sẽ bỏ rơi con giống như nhiều người khác đã làm phải không? Bố đảm bảo với con rằng bố mẹ sẽ không bỏ rơi con đâu. Bất cứ khi nào con lại băn khoăn về điều này thì hãy nói cho bố biết để bố giúp con yên tâm nhé.”

Lần đầu tiên tới lớp mẫu giáo, khi mẹ vẫn còn ở bên cạnh, cô bé Nancy, 5 tuổi, đã nhìn lên những bức tranh treo trên tường và hỏi to: “Ai đã vẽ những bức tranh xấu xí kia vậy?” Mẹ của Nancy đã tỏ ra rất ngượng ngùng. Cô nhìn con gái mình với ánh mắt không bằng lòng và vội vã nói: “Này con, thật là không hay khi gọi đó là những bức tranh xấu xí trong khi chúng rất đẹp.”

Nhưng cô giáo của Nancy đã hiểu ra ý nghĩa sau câu hỏi của cô bé, cô cười và

nói: “Ở đây con không cần phải vẽ những bức tranh đẹp. Nếu thích con có thể vẽ những bức tranh xấu cũng được.” Một nụ cười rạng rỡ nở trên gương mặt Nancy, bởi cô bé đã có câu trả lời cho câu hỏi thực sự của mình: “Điều gì xảy ra nếu cô bé vẽ không đẹp?”

Tiếp đó Nancy nhặt một món đồ chơi là một chiếc xe cứu hỏa đã hỏng lên và hỏi: “Ai đã làm hỏng chiếc xe này vậy?” Mẹ cô bé đáp lời: “Ai làm hỏng chiếc xe đó thì có gì quan trọng với con thế, con có biết ai ở đây đâu.”

Thế nhưng thực ra Nancy không tò mò về một cái tên. Cô bé muốn biết ở đây chuyện gì sẽ xảy ra với những đứa trẻ làm hỏng đồ chơi. Hiểu được ẩn ý đó, cô giáo đã đưa ra một câu trả lời hết sức hợp lý: “Đồ chơi là để chơi mà. Thỉnh thoảng chúng cũng bị hỏng. Đó là chuyện bình thường vẫn xảy ra thôi.”

Nancy có vẻ hài lòng. Kỹ năng phỏng vấn đã giúp cô bé có được những thông tin cần thiết: “Người lớn này” rất tốt, cô ấy không hay nổi giận, ngay cả khi ai đó vẽ một bức tranh không đẹp hay làm hỏng đồ chơi. Mình không cần phải sợ hãi, ở đây sẽ an toàn. Và thế là Nancy chào tạm biệt mẹ, tới nắm tay cô giáo để bắt đầu ngày đầu tiên của mình ở trường mẫu giáo.

Carol, 12 tuổi, là một cô bé rất hay cáu kỉnh và mau nước mắt. Người em họ mà cô bé rất yêu quý chuẩn bị trở về nhà sau khi chơi cùng nhau suốt mùa hè. Nhưng cách phản ứng của mẹ đã khiến nỗi buồn của cô bé không được cảm thông, chia sẻ.

CAROL (nước mắt lưng tròng): Susie sắp đi rồi. Con sẽ lại phải ở một mình.

MẸ: Rồi con sẽ tìm thấy một người bạn khác.

CAROL: Sẽ chẳng có ai chơi với con nữa cả.

MẸ: Rồi con sẽ vượt qua được thôi.

CAROL: Ôi mẹ! (khóc nấc lên)

MẸ: Sao con đã 12 tuổi rồi mà vẫn còn khóc nhè như em bé thế.

Carol đưa mắt nhìn mẹ một cách thất vọng rồi trốn vào phòng mình, đóng sập

cửa lại. Câu chuyện trên đáng ra đã có thể kết thúc tốt đẹp hơn. Cảm xúc của con trẻ cần được xem xét một cách nghiêm túc cho dù tình huống xảy ra cũng không đến nỗi nghiêm trọng. Đối với mẹ của Carol, một cuộc chia tay cuối mùa hè chỉ là một sự xáo trộn quá nhỏ, không đáng phải rơi nước mắt, nhưng cô không nên phản ứng một cách thiếu cảm thông như vậy. Cô có thể tự nhủ với mình rằng: “Carol đang buồn. Cách tốt nhất để giúp con bé là cho nó biết rằng mình hiểu điều gì đang làm nó tổn thương. Nhưng mình phải làm thế nào?” Bằng cách phản ánh lại cảm xúc của con, cô đã có thể chọn một trong những cách nói sau:

“Không có Susie sẽ thật buồn con nhỉ.”

“Cô bé còn chưa đi mà con đã thấy nhớ rồi phải không.”

“Thật khó mà chia tay khi các con đã quá thân nhau.”

“Không có Susie chắc con cảm thấy nhà mình trống trải lắm.”

Những cách phản ứng như vậy sẽ củng cố sự thân thiết giữa cha mẹ và con cái. Khi trẻ cảm thấy được thấu hiểu, những cô đơn và tổn thương mà chúng phải chịu đựng sẽ biến mất. Khi trẻ cảm thấy được thấu hiểu, tình yêu của chúng dành cho cha mẹ sẽ trở nên sâu nặng hơn. Sự cảm thông của cha mẹ đối với trẻ luôn đóng vai trò là phương thức sơ cứu tinh thần trước những cảm xúc tiêu cực.

Thừa nhận và nói lên nỗi thất vọng của một đứa trẻ sẽ mang lại sức mạnh cần thiết để chúng đối mặt với thực tế.

Cô bé Alice, 7 tuổi, đã lên kế hoạch dành cả buổi chiều để chơi với cô bạn thân Lea. Nhưng bỗng nhiên cô nhớ ra rằng Hội Brownie cũng họp mặt vào buổi chiều hôm đó. Và cô bé bắt đầu khóc.

MẸ: Ôi, con rất thất vọng phải không. Con đang mong được chơi với Lea buổi chiều nay mà.

ALICE: Vâng. Sao Hội Brownie không thể họp mặt vào một ngày khác được cơ chứ?

Nước mắt ngừng rơi. Alice đi gọi điện cho Lea và hẹn cô bạn đến chơi vào

một ngày khác. Sau đó cô bé đi thay quần áo và chuẩn bị sẵn sàng cho buổi họp mặt.

Sự thấu hiểu và thông cảm của mẹ Alice đã giúp cô bé đối mặt với những mâu thuẫn và thất vọng không thể tránh khỏi trong cuộc sống. Cô đã xác định đúng cảm xúc cũng như mong muốn của Alice và không hề xem nhẹ tình huống xảy ra. Cô không nói: "Sao con phải rối lên như vậy! Con sẽ chơi với Lea vào một ngày khác mà. Có chuyện gì to tát đâu nào?"

Cô đã thận trọng tránh không nói những điều sáo rỗng như: "Ồ, làm sao con có thể cùng lúc ở cả hai chỗ được." Cô cũng không lên án hay kết tội con mình: "Sao con có thể hẹn bạn đến chơi khi biết rằng thứ Tư là ngày của Hội Brownie chứ?"

Mẩu hội thoại ngắn sau đây cho thấy người cha đã làm con trai mình bớt giận chỉ bằng cách đơn giản là xác nhận cảm xúc và lời than phiền của cậu bé.

Bố của David thường phải đi làm ca đêm và chăm sóc nhà cửa vào ban ngày trong khi mẹ cậu đi làm. Một hôm, khi vừa đi chợ về, anh thấy cậu con trai 8 tuổi của mình có vẻ rất giận dữ.

BỐ: Ta thấy một cậu bé đang giận dữ, thực ra là rất giận dữ.

DAVID: Con đang giận đấy, rất giận là khác.

BỐ: Sao thế con?

DAVID: (lặng người nói) Con nhớ bố. Bố chẳng bao giờ ở nhà khi con đi học về cả.

BỐ: Bố rất mừng vì con đã kể cho bố. Giờ thì bố biết rồi. Con muốn bố ở nhà mỗi khi con đi học về phải không?

David ôm cổ bố rồi chạy ra ngoài chơi. Bố cậu bé đã biết cách làm thay đổi tâm trạng của con trai. Anh không lấp liếm bằng cách giải thích tại sao mình không thể ở nhà: "Bố còn phải đi chợ. Con sẽ ăn gì nếu bố không đi mua thức ăn?" Anh không hỏi: "Tại sao con lại giận dữ thế?" mà thay vào đó, anh thừa nhận cảm xúc và sự trách móc của con trai mình.

Phần lớn các bậc cha mẹ không nhận ra sự vô nghĩa của việc cố thuyết phục con cái rằng sự cằn nhằn của chúng là không đúng hay suy nghĩ nào đó của chúng là sai lầm. Nó sẽ chỉ dẫn đến những tranh cãi và cảm xúc tức giận.

Một ngày, cô bé Helen 12 tuổi đi học về trong tâm trạng rất buồn bã.

HELEN: Con biết mẹ sẽ thất vọng lắm. Bài kiểm tra của con chỉ đạt điểm B thôi. Con biết việc con đạt điểm A là rất quan trọng với mẹ.

MẸ: Nhưng mẹ thực sự không quan tâm đâu con. Sao con có thể nói thế được. Mẹ không hề thất vọng về điểm của con chút nào. Mẹ nghĩ điểm B cũng tốt mà.

HELEN: Thế tại sao mẹ lại luôn mắng con khi con không đạt điểm A?

MẸ: Mẹ mắng con khi nào? Con đang buồn nên con đổ lỗi cho mẹ đấy thôi.

Helen bắt đầu khóc và chạy ra khỏi phòng. Mặc dù mẹ Helen biết rằng cô bé đã đổ lỗi cho mình thay vì thừa nhận sự thất vọng của bản thân, nhưng việc chỉ ra điều đó và tranh luận với con đã không làm cô bé cảm thấy khá hơn. Đáng lẽ mẹ của Helen đã giúp ích cho con gái được nhiều hơn nếu thừa nhận suy nghĩ của cô bé và nói: “Con muốn điểm số của con không quan trọng đến thế với mẹ. Con muốn chính con mới là người quyết định điểm số thế nào là tốt phải không. Mẹ hiểu rồi.”

Không chỉ con cái, ngay cả những người xa lạ cũng đánh giá cao sự cảm thông và chia sẻ của chúng ta trước những khó khăn của họ. Bà Grafton kể rằng bà không thích đến ngân hàng nơi mình mở tài khoản. “Ở đó thường rất đông đúc còn diện mạo và hành động của người quản lý thì cứ như thể anh ta ở đó đã là một ân huệ cho tôi rồi. Cứ khi nào phải tiếp xúc với anh ta là tôi lại rất căng thẳng.” Một ngày thứ Sáu nọ, bà phải lấy chữ ký của người quản lý cho tấm séc của mình. Bà đang cảm thấy khó chịu và mất dần kiên nhẫn khi chứng kiến thái độ của anh ta với những người khác. Thế nhưng sau đó bà quyết định sẽ cố gắng đặt mình vào địa vị của người quản lý và thể hiện sự cảm thông của mình bằng cách phản ánh và thừa nhận cảm xúc của anh ta. “Lại một ngày thứ Sáu mệt mỏi nữa phải không! Ai cũng muốn anh phải chú ý đến họ. Bây giờ còn chưa đến giữa buổi. Tôi không biết anh sẽ phải xoay xở

thế nào để vượt qua cả ngày hôm nay đây.” Gương mặt của người đàn ông rạng rỡ lên. Lần đầu tiên bà Grafton nhìn thấy anh ta cười. “Ồ vâng, ở đây lúc nào cũng bận rộn. Ai cũng muốn được ưu tiên. Vậy tôi có thể làm gì cho bà đây?” Cuối cùng, anh ta không chỉ ký tấm séc mà còn đi cùng bà tới chỗ giao dịch viên để tấm séc được xử lý nhanh chóng hơn.

Hội thoại không hiệu quả: Chỉ trích và lên lớp trẻ sẽ tạo khoảng cách và sự oán giận

Các cuộc đối thoại giữa cha mẹ với con cái thường thất bại và chẳng dẫn tới đâu. Ví dụ điển hình mà ta vẫn thấy là: “Con đi đâu đấy?” “Ra ngoài ạ.” “Con làm gì đấy?” “Không làm gì ạ.” Những bậc cha mẹ cố gắng nói lý lẽ với con cái thường sẽ sớm phát hiện ra rằng việc đó thật mệt mỏi. Một bà mẹ từng nói: “Tôi thường cố gắng hết sức tìm ra lý lẽ để nói chuyện với con trai. Nhưng nó chẳng bao giờ nghe tôi cả. Nó chỉ nghe lời khi tôi hét lên với nó thôi.”

Trẻ em thường không muốn nói chuyện với cha mẹ. Chúng cảm thấy ấm ức khi bị lên lớp, chỉ bảo và phê phán. Chúng cảm thấy cha mẹ mình nói quá nhiều. David, 8 tuổi, đã phải thốt lên với mẹ: “Con chỉ hỏi mẹ một câu hỏi nhỏ thôi mà, tại sao mẹ phải dài dòng như vậy?” Cậu bé tâm sự thật với bạn bè: “Tớ chẳng nói chuyện gì với mẹ hết, nếu không tớ sẽ chẳng còn thời gian mà chơi nữa đâu.”

Một quan sát viên tận tâm, khi lắng nghe kỹ càng một cuộc đối thoại điển hình giữa cha mẹ và con cái, sẽ phải ngạc nhiên vì nhận thấy hai bên ít lắng nghe nhau tới mức nào. Cuộc đối thoại dường như là hai cuộc độc thoại, một thì toàn chỉ trích và dạy bảo, một thì toàn phủ nhận và biện hộ. Bi kịch của những cuộc trò chuyện như thế không nằm ở sự thiếu yêu thương mà ở sự thiếu tôn trọng, không phải do thiếu khôn ngoan mà vì thiếu kỹ năng.

Thứ ngôn ngữ chúng ta sử dụng hàng ngày không đủ để giao tiếp hiệu quả với con trẻ. Để chạm được tới chúng và không làm bản thân thất vọng, cha mẹ cần phải học cách trò chuyện cùng con cái.

Trò chuyện để kết nối: Đáp lại cảm xúc của trẻ chứ không phải thái độ của

chúng

Giao tiếp với con cái nên dựa trên sự tôn trọng và cần phải có kỹ năng. Nó đòi hỏi (1) thông điệp mà nó truyền tải phải bảo toàn được lòng tự tôn của con cái cũng như cha mẹ và (2) lời bày tỏ sự cảm thông phải đến trước những lời khuyên nhủ hay dạy bảo.

Eric, 9 tuổi, trở về nhà trong tâm trạng đầy tức giận. Cả lớp cậu đã dự định sẽ đi picnic, nhưng trời lại đổ mưa. Bố cậu bé quyết định sẽ dùng một cách mới. Khác với những lần trước, anh cố không dùng những lời sáo rỗng như: "Khóc thì có ích gì đâu con khi mà trời đã mưa rồi. Các con sẽ đi chơi vào những ngày khác. Con biết là bố không làm cho trời mưa, vậy tại sao con lại tức giận với bố chứ?"

Thay vào đó, bố Eric tự nhủ, con trai mình đang rất xúc động vì lỡ mất buổi picnic. Nó thất vọng và đang chia sẻ nỗi thất vọng đó với mình bằng cách tỏ ra tức giận. Nó được quyền thể hiện cảm xúc của bản thân. Cách tốt nhất để giúp con lúc này là thể hiện sự thông cảm và tôn trọng cảm xúc của nó.

BỐ: Trông con có vẻ chán nản.

ERIC: Vâng!

BỐ: Con rất muốn đi picnic phải không?

ERIC: Vâng, chắc chắn rồi.

BỐ: Con đã chuẩn bị sẵn sàng mọi thứ thế mà trời lại mưa nhỉ.

ERIC: Vâng, đúng thế đấy ạ.

Một giây im lặng rồi Eric nói: "Rồi sẽ có những chuyến picnic khác bố ạ." Sự giận dữ dường như biến mất và cậu bé tỏ ra khá hợp tác trong suốt buổi chiều hôm đó. Thường thì khi Eric trở về nhà trong tâm trạng giận dữ, cả nhà sẽ rối tung lên. Sớm muộn gì cậu bé cũng chọc tức tất cả các thành viên trong gia đình. Bình yên chỉ trở lại khi cậu bé chịu đi ngủ lúc đã rất khuya. Vậy phương pháp mới này có gì đặc biệt và nó hữu dụng ở những điểm nào?

Khi trẻ đang trải qua những cảm xúc mạnh mẽ, chúng thường không thể lắng

nghe ai cả. Chúng không thể chấp nhận lời khuyên, an ủi hay góp ý mang tính xây dựng. Chúng muốn chúng ta hiểu điều gì đang diễn ra bên trong con người chúng và chúng đang cảm thấy thế nào vào giây phút đó. Hơn nữa, chúng muốn được cảm thông mà không cần phải trình bày đầy đủ sự việc vừa trải qua. Đó là một câu đố trong đó bọn trẻ chỉ tiết lộ một chút những gì chúng cảm thấy. Ta phải đoán ra phần còn lại.

Khi trẻ nói với chúng ta: “Cô giáo mắng con,” ta không cần phải hỏi chi tiết thêm làm gì, cũng không cần nói: “Con đã làm gì mà lại bị thế? Nếu cô giáo mắng con thì chắc chắn là con đã làm gì sai rồi. Vậy con đã làm gì?” Thậm chí chúng ta cũng không cần nói: “Ôi mẹ xin lỗi.” Ta chỉ cần cho trẻ biết rằng ta hiểu cảm xúc đau đớn, xấu hổ và tức giận của chúng.

Ngày nọ, cô bé Anita, 8 tuổi, trở về nhà trong tâm trạng vô cùng tức giận:

ANITA: Con sẽ không trở lại trường nữa đâu.

MẸ: Trông con có vẻ bực bội. Con có muốn nói cho mẹ biết chuyện gì không?

ANITA: Cô giáo xé bài làm của con. Con đã làm bài rất chăm chỉ, thế mà cô giáo chỉ nhìn rồi xé luôn đi.

MẸ: Mà không được con đồng ý à? Chẳng trách con lại tức giận đến vậy.

Mẹ Anita cố nén không đưa ra lời bình luận hay câu hỏi nào nữa. Cô biết rằng nếu muốn con gái mình nguôi cơn giận thì cô cần trò chuyện với cô bé bằng sự thấu hiểu và chia sẻ.

Một ví dụ khác: cậu bé Jeffrey, 9 tuổi, trông rất buồn bã khi đi học về.

JEFFREY (phàn nàn): Cô giáo khiến cả ngày hôm nay của con thật tồi tệ.

MẸ: Trông con mệt quá.

JEFFREY: Có hai đứa đang làm ồn trong thư viện mà cô giáo lại không biết là ai, thế là cô phạt tất cả bọn con phải ở trong hội trường gần hết cả ngày.

MẸ: Cả lớp phải đứng im trong hội trường cả ngày mà không học hành gì ư! Thảo nào trông con mệt thế.

JEFFREY: Nhưng con đã nói với cô: “Cô Jones ơi, con tin cô có thể tìm ra ai đã làm ồn nên cô không cần phải phạt cả lớp đâu ạ.”

MẸ: Ôi trời ơi, chàng trai 9 tuổi của mẹ đã giúp cô giáo nhận ra rằng phạt cả lớp chỉ vì một vài người cư xử không đúng là không công bằng!

JEFFREY: Vậy mà nó chẳng có tác dụng gì mẹ ạ. Nhưng ít nhất thì sau đó cô giáo cũng mỉm cười, lần đầu tiên trong ngày đấy.

MẸ: Ồ, con không làm cô thay đổi quyết định, nhưng chắc chắn đã làm tâm trạng cô khá hơn đấy.

Bằng cách lắng nghe, tôn trọng cảm xúc của con trai, thừa nhận quan điểm của cậu bé và đáp lại bằng cách động viên nỗ lực tìm ra cách giải quyết vấn đề của con, mẹ của Jeffrey đã giúp tâm trạng cậu bé khá hơn và làm cậu nguôi giận.

Vậy làm thế nào để biết được cảm xúc của con cái? Chúng ta có thể quan sát và lắng nghe chúng, hoặc cũng có thể dựa vào trải nghiệm của bản thân. Chúng ta biết trẻ sẽ cảm thấy thế nào khi bị làm bẽ mặt trước đông người và có mặt những đứa cùng trang lứa. Chúng ta cần nói sao cho trẻ biết được ta hiểu chúng đã phải trải qua những gì. Một trong những câu nói sau sẽ rất có hiệu quả:

“Chắc con phải cảm thấy xấu hổ lắm.”

“Chắc là điều đó phải khiến con giận lắm.”

“Chắc lúc đó con phải thấy ghét cô giáo lắm.”

“Chắc là điều đó làm con buồn lắm.”

“Thật là một ngày tồi tệ.”

Thật không may, khi đối mặt với hành vi không đúng mực của con cái, cha mẹ không nhận thức được rằng chính cảm xúc tiêu cực là nguồn cơn của những hành vi đó. Cần phải xử lý cảm xúc trước thì hành vi của trẻ mới có thể được cải thiện.

Như mẹ của cậu bé Ben 12 tuổi kể lại: “Hôm qua khi tôi vừa đi làm về, còn

chưa kịp cởi áo khoác thì con trai tôi đã chạy ra khỏi phòng của nó và bắt đầu phàn nàn về cô giáo: ‘Cô bắt con làm nhiều bài tập quá, chắc cả năm con cũng không thể làm hết được. Làm sao đến sáng mai con viết được một bài thơ đây? Mà con còn nợ một truyện ngắn từ tuần trước nữa chứ. Hôm nay cô giáo đã hét lên với con. Chắc cô ấy phải ghét con lắm!’

Tôi đã mất bình tĩnh và hét lên với con: ‘Sếp của mẹ cũng khó chịu như cô giáo của con đấy nhưng con có nghe mẹ phàn nàn bao giờ đâu. Chẳng trách cô ấy lại mắng con. Con chẳng bao giờ hoàn thành bài tập về nhà cả. Con chỉ lười biếng thôi. Hãy thôi cằn nhằn và bắt đầu làm bài tập ngay đi nếu không con sẽ chả làm được gì đâu.’

“Chuyện gì xảy ra sau khi cô tỏ thái độ giận dữ với con?” Tôi hỏi.

“Ồ, nó đùng đùng trở về phòng, khóa trái cửa và không chịu xuống ăn tối.”

“Điều đó làm cô cảm thấy thế nào?” Tôi hỏi.

“Kinh khủng. Nó làm hỏng cả buổi tối. Mọi người đều bực bội. Tâm trạng cả nhà đều rất chán ngán. Tôi cảm thấy có lỗi nhưng không biết phải làm thế nào.”

“Thế cô nghĩ con trai cô cảm thấy thế nào?” Tôi hỏi.

“Có thể là nó tức giận với tôi, sợ cô giáo, thất vọng và quá bực bội đến nỗi không thể tập trung vào làm bài tiếp được. Tôi đã không giúp được gì cho con nhưng tôi không thể chịu được khi nó cứ phàn nàn mãi mà không cố gắng làm bài của mình.”

Nếu như Ben có thể thể hiện cảm xúc của mình thay vì phàn nàn thì có lẽ toàn bộ sự việc đã không diễn ra như vậy. Nếu như cậu bé nói: “Mẹ, con sợ phải đến trường ngày mai lắm, con phải viết một bài thơ và một truyện ngắn trong khi con lại quá bực bội nên không thể tập trung được,” thì có lẽ mẹ cậu đã có thể thông cảm với con bằng cách thừa nhận tình huống khó khăn của cậu bé: “Ừ, con sợ con sẽ không thể viết được một bài thơ và một truyện ngắn trước sáng mai phải không. Thảo nào con cảm thấy căng thẳng như vậy.”

Đáng tiếc, cả cha mẹ lẫn con cái đều không quen với việc chia sẻ cảm xúc của

mình. Thậm chí, đôi khi chúng ta còn chẳng biết bản thân mình cảm thấy ra sao.

Khi trẻ cảm thấy khó khăn vì phải đối mặt với chuyện gì đó, chúng trở nên giận dữ và đổ lỗi cho người khác, điều này khiến cha mẹ tức giận. Đến lượt mình, họ lại lên án trẻ và nói những điều sau đó khiến họ thấy hối hận trong khi chẳng giải quyết được vấn đề.

Trẻ thường cảm thấy khó khăn trong việc chia sẻ cảm xúc của mình, do vậy, sẽ thật hữu ích nếu cha mẹ có thể học cách lắng nghe những nỗi sợ hãi, thất vọng hay bất lực đang giấu kín đằng sau những cơn giận dữ bột phát của trẻ. Khi đó, thay vì phản ứng trước hành vi không đúng đắn, cha mẹ sẽ đáp lại cảm xúc buồn bực của con và giúp chúng đối mặt với hoàn cảnh. Chỉ khi cảm thấy thoải mái trẻ mới có thể suy nghĩ một cách rành mạch và hành động đúng đắn – tức là có thể tập trung, chú ý và lắng nghe người lớn.

Những cảm xúc mạnh mẽ của trẻ không thể biến mất nếu chúng phải nghe những lời như: “Con như vậy thật không hay chút nào”, hay khi cha mẹ cố thuyết phục chúng rằng: “Chẳng có lý do gì để con phải như vậy cả.” Những cảm xúc mạnh mẽ sẽ không biến mất khi chúng bị xua đuổi hay phủ nhận; nhưng sẽ giảm đi đáng kể khi chúng được chấp nhận với lòng cảm thông và chia sẻ từ phía người nghe.

Tuyên ngôn này không chỉ đúng với trẻ con mà còn cả với người lớn. Hãy cùng theo dõi đoạn trích từ một cuộc thảo luận nhóm mà thành viên là các bậc cha mẹ để thấy rõ điều này.

TRƯỞNG NHÓM: Hãy hình dung một buổi sáng nọ, mọi thứ quanh bạn dường như rối tung lên. Điện thoại réo, con khóc và món bánh mì nướng bị bạn bỏ quên đã cháy khét trong lò. Chồng bạn nhìn vào cái lò nướng và thốt lên: “Ôi giời! Đến bao giờ thì em mới biết cách nướng bánh mì hả?” Phản ứng của bạn lúc đó sẽ thế nào?

A: Tôi sẽ ném chỗ bánh cháy khét đó vào mặt anh ta!

B: Tôi sẽ nói: “Anh đi mà làm lấy!”

C: Tôi sẽ cảm thấy bị tổn thương đến phát khóc lên mất.

TRƯỞNG NHÓM: Những lời chồng bạn nói ra khiến bạn cảm thấy thế nào?

CÁC THÀNH VIÊN: Tức tối, căm ghét, oán giận.

TRƯỞNG NHÓM: Liệu bạn có dễ dàng làm lại một mẻ bánh khác không?

A: Chỉ khi tôi có thể cho thuốc độc vào đó!

TRƯỞNG NHÓM: Và bạn sẽ cảm thấy thế nào suốt cả ngày hôm đó?

A: Sẽ là một ngày tồi tệ!

TRƯỞNG NHÓM: Giả sử cũng trong hoàn cảnh tương tự: Bánh cũng bị cháy. Nhưng nhìn thấy tình cảnh của vợ, chồng bạn lại nói: "Ôi em yêu, thật là một buổi sáng mệt nhọc cho em – con khóc, rồi điện thoại réo và giờ là mẻ bánh nướng nữa."

B: Tôi sẽ cảm thấy thật tuyệt!

C: Tôi sẽ cảm thấy tuyệt vời đến nỗi có thể nhảy lên ôm hôn anh ấy.

TRƯỞNG NHÓM: Tại sao vậy? Con bạn vẫn đang khóc và bánh nướng thì vẫn cháy khét mà?

CÁC THÀNH VIÊN: Những thứ đó chẳng đáng kể gì.

TRƯỞNG NHÓM: Điều gì tạo ra sự khác biệt vậy?

A: Bạn cảm thấy dễ chịu khi không bị chỉ trích.

TRƯỞNG NHÓM: Vậy ngày hôm đó của các bạn sẽ ra sao?

C: Một ngày vui vẻ và hạnh phúc.

TRƯỞNG NHÓM: Để tôi đưa ra cho các bạn một kịch bản nữa nhé. Chồng bạn nhìn mẻ bánh cháy khét và nói với bạn một cách điềm tĩnh: "Em yêu, để anh chỉ cho em cách làm một cái bánh nướng nhé."

B: Ôi, không. Thế thì còn tệ hơn là tình huống ban đầu. Tôi sẽ cảm thấy mình thật ngu ngốc.

TRƯỞNG NHÓM: Hãy xem ba cách tiếp cận khác nhau với cùng một sự cố

bánh mì cháy này có gì tương đồng với cách các bạn cư xử với con cái không nhé.

A: Tôi hiểu điều anh định nói rồi. Tôi thường xuyên nói với con mình: “Con đã đủ lớn để biết phải làm cái này, con đã đủ lớn để biết phải làm cái kia rồi.” Việc này đã khiến con tôi tức giận. Nó vẫn luôn như vậy mà.

B: Tôi luôn nói với con gái: “Để mẹ chỉ cho con cách làm cái này hay cái kia.”

C: Tôi đã quá quen với việc bị chỉ trích đến nỗi nó trở thành bản tính. Tôi dùng chính xác những lời mà mẹ tôi vẫn thường dùng để lên án tôi khi còn nhỏ. Tôi đã rất ghét bà vì điều đó. Hồi bé tôi chẳng làm cái gì ra hồn, mẹ tôi lại còn làm cho mọi thứ tồi tệ hơn.

TRƯỞNG NHÓM: Và bạn thấy chính mình cũng đang dùng những từ ngữ tương tự với con gái?

C: Vâng. Tôi không thích thế chút nào. Tôi cũng ghét chính mình mỗi khi tôi làm thế với con.

TRƯỞNG NHÓM: Cùng xem chúng ta học được điều gì từ câu chuyện bánh mì cháy nhé! Điều gì có thể làm thay đổi những cảm xúc tồi tệ của chúng ta thành tình cảm yêu thương trìu mến?

B: Nếu có ai đó hiểu và thông cảm với bạn.

C: mà không lên án hay đổ lỗi cho bạn.

A: và không chỉ dạy bạn phải làm thế nào.

Đoạn trích này (trong cuốn Group Psychotherapy with Children) chỉ ra sức mạnh của ngôn từ trong việc tạo ra sự thù địch hay cảm giác hạnh phúc. Bài học rút ra từ câu chuyện này là phản ứng của chúng ta (lời nói và cảm xúc) có thể tạo ra không khí gia đình hoàn toàn khác biệt.

Nguyên tắc đối thoại: Thấu hiểu và cảm thông

Khi một đứa trẻ kể lại hay hỏi chúng ta về một sự việc, cách tốt nhất là không phản ứng với sự việc đó mà với mối quan hệ tình cảm ẩn đằng sau nó.

Cô bé Flora, 6 tuổi, kêu ca rằng "dạo này" mình nhận được ít quà hơn cậu anh trai. Mẹ cô bé không phủ nhận lời than phiền đó, không giải thích với Flora tại sao lại thế và cũng không hứa sẽ thay đổi điều đó. Cô biết rằng trẻ con quan tâm đến tình cảm của bố mẹ dành cho chúng hơn là số lượng hay kích cỡ của những món quà. Cô nói: "Con đang băn khoăn không biết mẹ có yêu con nhiều như anh con không chứ gì?" Không cần nói thêm câu nào, cô ôm con gái vào lòng còn cô bé thì đáp lại bằng một nụ cười đầy ngạc nhiên và vui sướng. Đó là kết cục của một cuộc đối thoại mà lẽ thường có thể trở thành một cuộc tranh luận không bao giờ dứt.

Đằng sau rất nhiều câu hỏi của trẻ thơ là mong muốn tình yêu thương được tái khẳng định. Câu trả lời đúng đắn nhất cho những câu hỏi đó chính là sự khẳng định tình cảm gắn bó mà chúng ta – những người cha, người mẹ dành cho con cái.

Khi trẻ kể cho chúng ta nghe chuyện gì đó, tốt nhất là ta không nên đáp lại chính sự việc này mà là những cảm xúc nó mang lại. Gloria, 7 tuổi, trở về nhà trong tâm trạng rất chán nản. Cô bé kể cho bố mình nghe chuyện cô bạn thân Dori bị đẩy ngã vào một vũng nước mưa. Thay vì hỏi thêm chi tiết sự việc hay dọa sẽ trừng phạt những kẻ đã trêu Dori, người bố đã đáp lại cảm xúc của cô con gái. Anh nói: "Hẳn là chuyện đó đã làm con buồn. Con đã rất giận mấy đứa con trai đó phải không. Đến giờ con vẫn còn điên tiết với chúng cơ mà."

Gloria đáp lại tất cả những lời đó bằng một cái gật đầu dứt khoát "Vâng!" Khi bố cô bé hỏi: "Con sợ rằng lũ con trai có thể sẽ làm thế với con phải không?" Gloria đã trả lời bố một cách đầy cương nghị: "Chúng cứ thử xem, con sẽ kéo chúng ngã theo. Như thế thì bùn đất sẽ bắn tung tóe hết cả lên người chúng nữa!" Cô bé cười lớn với những hình dung trong đầu mình. Đó là kết thúc có hậu cho một câu chuyện mà có khi đã thành ra một bài thuyết giáo với đầy những lời khuyên vô ích về các phương pháp tự vệ.

Khi trẻ đi học về với một núi những lời ca thán về bạn bè, thầy cô hoặc những chuyện diễn ra với nó trong ngày, cách tốt nhất là cha mẹ hãy đáp lại cảm xúc của con thay vì cố gắng tìm hiểu sự việc hay xác minh những sự cố đã xảy ra.

Cậu bé Harold, 10 tuổi, trở về nhà trong tâm trạng cáu kỉnh và không ngừng than vãn.

HAROLD: Con thật là khốn khổ! Cô giáo đã gọi con là kẻ dối trá chỉ vì con nói với cô rằng con quên làm bài tập về nhà. Cô đã mắng con, mắng thật ấy! Cô nói sẽ viết thư thông báo cho mẹ.

MẸ: Con đã có một ngày sóng gió nhỉ.

HAROLD: Mẹ nói thế cũng được.

MẸ: Bị gọi là kẻ dối trá trước mặt cả lớp thì hẳn là xấu hổ lắm.

HAROLD: Chắc chắn rồi.

MẸ: Mẹ cá là con đã nhủ thầm vài điều về cô giáo phải không!

HAROLD: Ồ vâng! Nhưng sao mẹ biết?

MẸ: Chúng ta vẫn thường làm thế khi ai đó làm chúng ta tổn thương mà.

HAROLD: Thật là nhẹ người quá.

Trẻ sẽ cảm thấy được an ủi rất nhiều khi phát hiện ra rằng cảm xúc của chúng là một phần rất bình thường của con người. Và để truyền đạt thông điệp đó đến trẻ, không có cách nào tốt hơn là bày tỏ sự cảm thông với chúng.

Khi một đứa trẻ đưa ra kết luận nào đó về bản thân, chúng ta không nên đáp lại bằng sự đồng tình hay phản đối mà nên đưa ra những dẫn chứng cụ thể nhằm truyền đạt đến trẻ sự cảm thông của mình.

Khi một đứa trẻ than phiền: “Con không giỏi môn số học,” sẽ chẳng ích gì khi nói: “Ồ đúng là con hơi tệ khi phải xử lý mấy con số.” Tranh luận với trẻ hay đưa ra những lời khuyên vô bổ như: “Nếu con chăm học hơn thì chắc chắn con sẽ khá lên” cũng sẽ cho kết quả tương tự. Sự giúp đỡ thiếu suy nghĩ như trên sẽ chỉ làm tổn thương lòng tự trọng của trẻ và khiến sự tự tin của chúng bị giảm sút.

Câu nói “Con không giỏi môn số học” cần phải được đáp lại bằng thái độ nghiêm túc và sự cảm thông sâu sắc. Một trong những cách phản ứng sau đây sẽ thể hiện điều đó:

“Số học đâu phải là môn dễ.”

“Một vài bài toán rất khó giải con ạ.”

“Thầy giáo đâu có làm môn đó dễ dàng hơn bằng lời phê đó dành cho con.”

“Số học làm con cảm thấy mình thật ngu ngốc phải không.”

“Mẹ cá là con không thể đợi được cho đến hết giờ học.”

“Khi giờ học kết thúc con mới cảm thấy nhẹ nhõm phải không.”

“Giờ kiểm tra môn đó chắc là căng thẳng lắm.”

“Chắc con rất lo là mình sẽ trượt môn đó phải không.”

“Chắc con đang lo không biết bố mẹ sẽ nghĩ gì à.”

“Chắc con sợ rằng bố mẹ sẽ thất vọng về con chứ gì.”

“Chúng ta đều biết là không phải môn học nào cũng dễ dàng mà.”

“Mẹ tin là con sẽ cố gắng hết sức.”

Một cô bé 12 tuổi kể rằng cô bé đã gần như ngất lịm đi khi bố cô thể hiện sự cảm thông trước bài kiểm tra không đạt của cô. Cô bé đã tự nhủ với mình rằng phải làm sao cho xứng đáng với sự tin tưởng của bố.

Hầu như cha mẹ nào cũng sẽ có lần nghe con mình tuyên bố rằng: “Con thật ngu ngốc.” Biết con mình không thể là kẻ ngu ngốc, họ cố tìm cách thuyết phục con rằng con là đứa trẻ thông minh, như người cha này đã làm.

CHARLES: Con thật ngu ngốc.

BỐ: Con đâu có ngốc.

CHARLES: Có mà.

BỐ: Con không ngốc. Hãy nhớ xem con đã tỏ ra thông minh thế nào trong buổi cắm trại lần trước? Thầy hướng dẫn đã nghĩ con là một trong những đứa trẻ sáng dạ nhất đấy.

CHARLES: Sao bố biết được thầy ấy nghĩ gì?

BỐ: Thầy ấy đã nói với bố mà.

CHARLES: Ồ, thế ạ, thế sao thầy lại gọi con là đồ ngốc suốt như vậy?

BỐ: Thầy chỉ đùa con thôi.

CHARLES: Con thật ngu ngốc và con biết thế. Hãy nhìn điểm số của con ở trường mà xem.

BỐ: Con chỉ cần chăm chỉ hơn một chút thôi.

CHARLES: Con đã chăm chỉ lắm rồi mà chẳng có tác dụng gì cả. Con đúng là một đứa ngu dốt.

BỐ: Con rất thông minh, bố biết điều đó.

CHARLES: Con thật ngu ngốc, con biết thế mà.

BỐ (hét to): Con không ngu ngốc!

CHARLES: Có đấy bố ạ!

BỐ: Con không ngu ngốc đâu, đồ ngốc ạ!

Khi một đứa trẻ nói rằng mình ngu ngốc, xấu xí, hay tồi tệ, thì dù chúng ta nói hoặc làm gì cũng không thể thay đổi ngay lập tức đánh giá đó của trẻ về bản thân. Suy nghĩ về bản thân của con người, một khi đã ăn sâu vào đầu óc sẽ luôn cưỡng lại mọi nỗ lực xoay chuyển. Khi một đứa trẻ nói với bố: “Bố, con biết bố có ý tốt, nhưng con không ngốc đến mức tin lời bố nói rằng con thông minh đâu.”

Khi một đứa trẻ thể hiện quan điểm tiêu cực về bản thân, sự phủ nhận hay phản đối của cha mẹ sẽ không giúp được gì nhiều mà ngược lại, chỉ làm trẻ tin chắc hơn vào suy nghĩ của mình. Cách tốt nhất chúng ta có thể giúp đỡ đứa trẻ là chỉ ra rằng ta không chỉ hiểu điều đó làm nó cảm thấy thế nào mà còn cả những hàm ý cụ thể đằng sau. Ví dụ:

IVAN: Con thật ngu ngốc.

BỐ (thái độ nghiêm túc): Con thật sự thấy thế à? Con không nghĩ mình thông minh ư?

IVAN: Không hề.

BỐ: Vậy thì hẳn là con bị tổn thương nhiều lắm?

IVAN: Vâng!

BỐ: Chắc phần lớn thời gian ở trường con cảm thấy lo sợ phải không, sợ bị trượt, sợ bị điểm kém. Khi thầy giáo gọi tên, con thấy rất bối rối chứ gì. Ngay cả khi con biết câu trả lời, con cũng không thể phát biểu một cách trôi chảy. Con sợ rằng những gì mình nói ra nghe sẽ thật ngớ ngẩn… rồi thầy giáo sẽ phê bình con… rồi các bạn cùng lớp sẽ cười nhạo con. Vậy là rất nhiều lần con chọn cách không nói gì cả. Bố đoán con vẫn nhớ những lần con nói điều gì đó và bị cười nhạo. Điều đó khiến con cảm thấy mình thật ngu ngốc. Đau khổ và tức giận nữa. (Đến đây đứa trẻ có thể sẽ kể một vài chuyện mà nó đã trải qua.)

BỐ: Nghe này, con trai! Trong mắt bố con là một chàng trai rất ổn. Nhưng con lại có suy nghĩ khác về bản thân mình đấy.

Cuộc nói chuyện này có thể không làm thay đổi ngay lập tức suy nghĩ về bản thân của đứa trẻ, nhưng nó sẽ gieo vào đứa trẻ một chút nghi ngờ về đánh giá của mình. Có thể trẻ sẽ nghĩ lại, nếu bố hiểu mình như vậy mà vẫn xem mình là một đứa không tồi thì có thể mình cũng thực sự không đến nỗi tệ. Tình cảm gắn bó mà cuộc trò chuyện tạo ra có thể cũng sẽ khiến cậu con trai cố gắng không phụ niềm tin mà bố đã dành cho mình. Sau đó, cậu sẽ có những suy nghĩ lạc quan hơn về bản thân.

Khi một đứa trẻ nói: “Con chẳng bao giờ gặp may cả,” không có sự tranh luận hay giải thích nào có thể làm nó thay đổi niềm tin đó. Bởi với mỗi ví dụ về sự may mắn mà chúng ta nói ra, nó sẽ đáp lại bằng hai ví dụ khác về sự đen đủi của mình. Tất cả những gì chúng ta có thể làm là chỉ cho trẻ thấy ta hiểu những cảm xúc đã khiến cho nó tin chắc vào điều đó:

ANNABELLE: Con chẳng bao giờ gặp may cả.

MẸ: Con thấy thế thật à?

ANNABELLE: Vâng.

MẸ: Vậy là khi chơi một trò chơi, con luôn tự nhủ rằng, mình sẽ không thắng

nổi, mình không phải người may mắn.

ANNABELLE: Vâng, đó chính là điều con nghĩ.

MẸ: Ở trường, nếu con biết câu trả lời thì con nghĩ, hôm nay cô giáo sẽ không gọi mình.

ANNABELLE: Vâng.

MẸ: Nhưng nếu con không làm bài tập về nhà thì con lại nghĩ, cô giáo sẽ gọi mình.

ANNABELLE: Vâng.

MẸ: Mẹ đoán con còn gặp rất nhiều chuyện tương tự như thế nữa.

ANNABELLE: Chắc chắn rồi… ví như (kể chuyện)

MẸ: Mẹ rất thích những gì con nghĩ về vận may. Nếu có chuyện gì đó xảy ra mà con nghĩ là một vận rủi, hay là cả vận may nữa thì hãy kể cho mẹ nghe nhé.

Cuộc nói chuyện này có thể không làm thay đổi niềm tin của đứa trẻ vào sự không may mắn của mình. Thế nhưng, nó sẽ khiến đứa trẻ nhận ra mình may mắn thế nào khi có một người mẹ biết đồng cảm đến vậy.

Con người sống và cảm nhận: Cảm xúc hòa trộn và thông điệp đa chiều

Con cái yêu thương nhưng cùng lúc, cũng oán hờn cha mẹ. Chúng có những cảm xúc trái chiều về cha mẹ, thầy cô và tất cả những người có quyền lực với chúng. Các bậc cha mẹ thường cảm thấy khó chấp nhận sự mâu thuẫn tình cảm ở con cái và ở chính bản thân mình. Họ cho rằng có những tình cảm trái nhiều về người khác, đặc biệt là các thành viên trong gia đình là một sai lầm hiển nhiên.

Chúng ta có thể học cách chấp nhận cảm xúc trái chiều của cả bản thân và con cái. Để tránh những mâu thuẫn không cần thiết, trẻ cần hiểu rằng những cảm xúc như vậy là bình thường và tự nhiên. Chúng ta sẽ giải thoát trẻ khỏi cảm giác tội lỗi và lo âu bằng cách thừa nhận và gọi tên những cảm xúc yêu – ghét đó:

"Hình như con có những suy nghĩ rất trái ngược về cô giáo: Con vừa thích lại vừa không thích cô ấy."

"Hình như con có hai cảm xúc khác nhau về anh con: Con ngưỡng mộ anh nhưng cũng rất ghét anh."

"Con muốn những mong muốn trái ngược nhau phải không: vừa muốn đi cắm trại lại vừa muốn ở nhà."

Những lời nói điềm tĩnh, không mang tính chỉ trích về những cảm xúc trái chiều của trẻ sẽ rất hữu ích bởi nó truyền tới trẻ thông điệp rằng những cảm xúc "lẫn lộn" không phải là điều khó hiểu. Một đứa trẻ đã nói: "Nếu bố mẹ hiểu được những cảm xúc lộn xộn của con thì chắc là chúng cũng không đến nỗi lộn xộn lắm." Mặt khác, những câu nói như thế này chắc chắn sẽ không giúp ích được gì: "Con trai, con thật là lộn xộn! Phút trước con vừa nói yêu quý bạn xong, phút sau đã trách móc cậu ta. Con phải có chính kiến chứ."

Nếu có cái nhìn tinh tế về bản chất con người, chúng ta sẽ thấy ở đâu có tình yêu, ở đó có sự oán giận; có sự ngưỡng mộ thì sẽ có chút ghen tỵ; có sự tận tụy thì sẽ có chút hận thù; và thành công bao giờ cũng đi cùng với một chút sợ hãi. Sẽ là khôn ngoan khi nhận thức rằng tất cả cảm xúc của con người đều chính đáng, cả tích cực, tiêu cực và cả những thứ mâu thuẫn nhau đều cùng tồn tại.

Thế nhưng trong thâm tâm, chúng ta thường không dễ dàng chấp nhận những điều như thế. Những trải nghiệm tuổi thơ và sự giáo dục khi trưởng thành đều hướng chúng ta tới suy nghĩ: những cảm xúc tiêu cực là "xấu", chúng ta nên chối bỏ và cảm thấy xấu hổ về chúng. Phương pháp tiếp cận mới cho rằng chỉ có hành động thực mới đáng bị đánh giá hay phán xét, còn những hành động trong tưởng tượng hoặc cảm xúc thì không. Sự phán xét đối với cảm xúc và lên án với những thứ trong tưởng tượng xâm hại tới cả tự do cá nhân và sức khỏe tinh thần của con người.

Cảm xúc là một phần của di sản mà chúng ta nhận được từ gen di truyền. Có lúc chúng ta hạnh phúc, có lúc lại không; nhưng chắc chắn đôi khi trong cuộc sống chúng ta sẽ cảm thấy giận dữ xen lẫn sợ hãi, nỗi buồn xen lẫn niềm vui,

tham lam xen lẫn tội lỗi, thèm thuồng xen lẫn sự khinh miệt, say mê xen lẫn ghê sợ. Trong khi không thể lựa chọn cảm xúc của bản thân, chúng ta có thể lựa chọn thời điểm và cách thức thể hiện chúng, miễn là chúng ta biết chính xác mình đang cảm thấy gì. Đây chính là mấu chốt của vấn đề. Rất nhiều người trong chúng ta đã được dạy dỗ để không còn biết cảm xúc thực sự của mình. Khi cảm thấy thù ghét, chúng ta được dạy rằng đó chỉ là cảm giác không yêu thích. Khi sợ hãi, chúng ta được dạy rằng chẳng có gì phải sợ. Khi đau đớn, chúng ta được khuyên nên dũng cảm và mỉm cười. Đa số chúng ta được dạy phải giả vờ hạnh phúc trong khi thực ra không phải vậy.

Vậy chúng ta cần làm gì trong những cảm xúc giả tạo này? Giáo dục cảm xúc có thể giúp con cái chúng ta nhận thức được những điều chúng cảm thấy. Đối với một đứa trẻ biết mình cảm thấy gì còn quan trọng hơn là vì sao nó lại cảm thấy như vậy. Càng biết rõ cảm xúc của mình, trẻ sẽ càng ít cảm thấy "bối rối" hơn.

Soi sáng cảm xúc: Phản ánh cảm xúc của trẻ giúp chúng hiểu mình cảm thấy ra sao

Trẻ học về hình dáng bên ngoài của mình bằng cách soi gương. Chúng học về cảm xúc bên trong bằng cách lắng nghe những cảm xúc đó phản chiếu trong chính con người chúng. Chức năng của một chiếc gương là phản chiếu hình ảnh chân thực, không tâng bốc cũng không chỉ trích hay phê phán. Chúng ta không muốn một chiếc gương nói với chúng ta rằng: "Trông con thật là kinh khủng, mắt đỏ ngàu còn mặt thì sưng húp, trông thật nhếch nhác. Tốt hơn hết là con hãy chỉnh trang lại bản thân đi." Sau khi soi mình vài lần trong chiếc gương phép thuật đó, có lẽ chúng ta sẽ trốn tránh nó như một bệnh dịch. Chúng ta muốn thấy trong gương một hình ảnh chứ không phải một bài thuyết giáo. Chúng ta có thể không thích hình ảnh mà mình nhìn thấy, nhưng chúng ta muốn chính mình sẽ quyết định phải chỉnh trang lại như thế nào.

Tương tự như vậy, chức năng của chiếc gương cảm xúc là phản ánh cảm xúc một cách chân thực, không bóp méo:

"Trông con giống như là đang rất giận."

"Nghe như là con ghét cậu ta lắm"

"Dường như con đã rất chán ngán với tình cảnh này rồi."

Những phát ngôn như trên sẽ giúp ích nhiều nhất cho một đứa trẻ đang có những cảm xúc như thế. Chúng chỉ ra một cách rõ ràng cảm xúc của đứa trẻ là gì. Mà một hình ảnh rõ ràng, cả trong chiếc gương treo tường lẫn trong chiếc gương cảm xúc, chắc chắn sẽ cho người soi cơ hội tự chỉnh trang và thay đổi.

Là người lớn, tất cả chúng ta đều đã từng cảm thấy đau đớn, tức giận, sợ hãi, bối rối hay buồn nản. Khi cảm xúc trở nên mạnh mẽ, không gì hữu ích và an ủi chúng ta nhiều hơn là có một người lắng nghe và chia sẻ.

Những gì đúng với người lớn thì cũng đúng với trẻ con. Chúng cũng cần được trò chuyện một cách quan tâm và cảm thông thay vì chỉ trích, lên lớp.

Khi một đứa trẻ cảm thấy chán nản, sợ hãi, bối rối hay buồn bã, chúng ta thường vội vã đưa ra những lời phán xét hay khuyên nhủ. Khi đó, dù không hề cố ý, chúng ta đã gửi đến trẻ một thông điệp rõ ràng: "Con ngu ngốc đến mức không biết phải làm gì sao!" Vậy là trước sự tổn thương mà trẻ đang phải chịu đựng, chúng ta thêm vào đó một sự lăng mạ nữa.

Thực ra còn có cách khác tốt hơn. Khi dành thời gian và tình yêu thương để tìm hiểu trẻ, chúng ta sẽ gửi đến trẻ một thông điệp hoàn toàn khác: "Con rất quan trọng với bố mẹ. Bố mẹ muốn hiểu con đang cảm thấy thế nào." Đằng sau nó là sự tái khẳng định: "Khi cảm thấy bình yên và thoải mái, con sẽ tìm ta giải pháp tốt nhất."

Chương 2. Sức mạnh của ngôn từ

Những cách động viên và hướng dẫn hiệu quả

Trong tâm lý trị liệu, không bao giờ được nói với một đứa trẻ rằng: “Con là một đứa trẻ ngoan.” “Con thật tuyệt.” Những lời khen ngợi mang tính đánh giá và phán xét như vậy không nên được sử dụng. Tại sao vậy? Bởi chúng không hề hữu ích. Chúng chỉ gây ra sự lo âu, khiến trẻ mất đi tính độc lập và đặt trẻ vào thế luôn luôn phòng vệ. Nó không khuyến khích tính tự lập, tự định hướng và tự kiểm soát – những phẩm chất chỉ có thể hình thành khi trẻ không bị tác động bởi sự phán xét của những người xung quanh và tin tưởng vào cảm xúc cũng như sự đánh giá của bản thân mình. Trẻ cần được giải thoát khỏi áp lực của những lời khen mang tính đánh giá để không cần phải phụ thuộc vào người khác trong việc tự đánh giá bản thân.

Khen ngợi có còn tốt cho trẻ nữa không?

Đôi khi trẻ hành động sai trái vào những thời điểm cha mẹ chúng không mong đợi nhất.

Đó là buổi sáng thứ Hai sau kỳ nghỉ lễ Tạ ơn. Cả nhà đang lái xe từ Pittsburgh về New York. Phía sau xe, cậu bé Ivan, 6 tuổi, tỏ ra ngoan ngoãn như một thiên thần, yên lặng và trầm ngâm suy nghĩ điều gì đó. Người mẹ tự nhủ, thằng bé xứng đáng được khen ngợi. Khi xe đang rẽ vào đường hầm Lincoln, mẹ cậu bé quay về phía cậu và nói: “Ivan, con thật là một cậu bé ngoan. Con đã cư xử rất đúng mực. Mẹ rất tự hào về con.”

Chỉ một phút sau, Ivan đạp đổ cả khay gạt tàn thuốc lá và làm vương vãi tất cả những thứ bẩn thỉu bên trong lên người bố mẹ. Tàn thuốc và những đầu mẩu thuốc lá còn lại cứ tiếp tục túa ra như một trận mưa bụi phóng xạ khủng khiếp. Cả gia đình đang ở trong đường hầm, trong không khí ngột ngạt của đám xe cộ đang ùn lại, họ ho sặc sụa. Mẹ Ivan chỉ muốn đánh cho con trai một trận. Nhưng điều làm cô thất vọng nhất là sự việc diễn ra ngay sau khi cô khen ngợi con. Cô bỗng tự hỏi: “Chẳng lẽ khen ngợi trẻ không phải là điều tốt

nữa hay sao?”

Nhiều tuần sau, Ivan đã tự hé lộ lý do khiến cậu bùng nổ vào thời điểm đó. Suốt dọc đường về nhà hôm ấy, cậu đang suy nghĩ xem làm thế nào để loại bỏ đứa em trai đang rúc vào giữa bố mẹ ở phía trước xe. Cuối cùng, một suy nghĩ xuất hiện trong đầu cậu: nếu xe của họ bị đâm vào giữa thì có thể cậu và bố mẹ vẫn được an toàn còn đứa em trai sẽ bị cắt làm đôi. Ngay sau đó, mẹ cậu lại khen ngợi cậu. Lời khen đó khiến cậu bé cảm thấy tội lỗi và chỉ muốn làm gì để mẹ thấy rằng cậu không xứng đáng với nó. Cậu nhìn quanh, phát hiện ra cái gạt tàn và sự việc cứ thế diễn ra.

Làm một việc tốt không biến chúng ta thành người tốt

Hầu hết mọi người đều tin rằng khen ngợi giúp tạo dựng lòng tự tin cho trẻ và khiến chúng cảm thấy an tâm. Thực tế, khen ngợi lại có thể dẫn đến tâm trạng căng thẳng và những cách cư xử sai trái. Tại sao vậy? Rất nhiều đứa trẻ, thỉnh thoảng, có những mong muốn không tốt đẹp về các thành viên trong gia đình chúng. Khi cha mẹ nói với trẻ: “Con thật là một đứa bé ngoan,” nó có thể không chấp nhận được điều này vì hình ảnh của nó về bản thân khác xa lời cha mẹ vừa nói. Trong mắt đứa trẻ, nó không thể “ngoan” khi vừa mới ước gì mẹ biến mất hay cuối tuần tới cậu em phải vào bệnh viện. Thực tế, càng được khen, trẻ sẽ càng cư xử vô lối để thể hiện “bản chất thực của mình.” Nhiều bậc cha mẹ kể lại rằng ngay sau khi họ khen con vì thái độ ngoan ngoãn, chúng bắt đầu hành động rất điên rồ, như thể để phản kháng lại lời khen đó vậy. Có thể cư xử sai trái chính là cách trẻ bảo toàn hình ảnh riêng của mình trước một hình ảnh bên ngoài không tương thích.

Trong nhiều trường hợp, sau khi được khen ngợi là thông minh, trẻ trở nên kém hứng thú hơn với những thách thức khó khăn trong bài học bởi chúng không muốn mạo hiểm đánh mất vị trí của mình. Ngược lại, khi được khen ngợi vì những nỗ lực đã bỏ ra, trẻ thường tỏ ra kiên trì hơn trước những nhiệm vụ khó khăn được giao.

Khen ngợi trẻ thế nào cho đúng?

Lời khen cũng giống như thuốc kháng sinh, không thể sử dụng chúng một

cách bừa bãi. Để chữa bệnh bằng thuốc một cách hiệu quả, chúng ta cần đến rất nhiều quy tắc về thời gian và liều lượng cũng như cả một danh sách dài cảnh báo về các phản ứng phụ có thể xảy ra. Những liều thuốc tinh thần cũng hoàn toàn tương tự như vậy. Nguyên tắc quan trọng nhất: chỉ khen ngợi nỗ lực và thành quả, không khen ngợi phẩm chất và tính cách.

Khi trẻ quét sạch sân nhà, cách phản ứng hợp lý nhất là khen ngợi con đã chăm chỉ như thế nào và cái sân trông sạch sẽ ra sao. Nói cho con biết nó là một người tốt đẹp thật chẳng hợp lý và đúng hoàn cảnh chút nào. Lời khen nên là sự phản ánh chân thực những thành quả mà trẻ đạt được chứ không phải là hình ảnh méo mó về nhân cách của chúng.

Ví dụ sau đây là một cách khen ngợi đúng đắn: Cô bé Julie, 8 tuổi, đã làm việc rất chăm chỉ để dọn sạch sân nhà.

Cô bé đã gom lá rụng, đổ rác và sắp xếp lại dụng cụ làm vườn. Mẹ Julie đã rất ấn tượng và thể hiện sự khen ngợi cho những cố gắng cũng như thành quả của con:

MẸ: Cái sân rất là bẩn. Mẹ đã không tin là sẽ dọn sạch được nó chỉ trong vòng một ngày.

JULIE: Vậy mà con đã làm được đấy!

MẸ: Nó chất đầy lá, rác rưởi và các thứ lỉnh kỉnh khác.

JULIE: Con đã dọn sạch tất cả.

MẸ: Chắc con đã làm việc rất chăm chỉ!

JULIE: Vâng, chắc chắn rồi.

MẸ: Nhìn cái sân giờ sạch sẽ quá, thật là mát mắt!

JULIE: Trông dễ chịu thật mẹ ạ.

MẸ: Nhìn con hớn hở là mẹ biết con hãnh diện thế nào. Cảm ơn con gái yêu.

JULIE (với nụ cười rạng rỡ trên môi): Không có gì đâu mẹ.

Những lời nói của mẹ đã khiến Julie cảm thấy vui sướng vì nỗ lực bỏ ra và tự

hào về thành quả đạt được. Buổi tối hôm đó, cô bé đã rất nóng lòng chờ bố về để chỉ cho bố thấy cái sân mình đã dọn sạch và để được cảm nhận thêm một lần nữa niềm tự hào về bản thân khi hoàn thành tốt nhiệm vụ.

Ngược lại, những lời khen hướng tới phẩm chất của đứa trẻ như sau sẽ không mang lại hiệu quả:

“Con thật là một cô gái tuyệt vời.”

“Con đúng là trợ thủ đắc lực của mẹ.”

“Ôi mẹ biết làm gì nếu không có con đây.”

Những lời bình luận như vậy lại có thể là sự đe dọa đối với trẻ và khiến chúng cảm thấy bất an. Trẻ có thể cảm thấy rằng mình không tốt đẹp đến vậy và rằng mình không xứng với cái mác vừa bị gán cho. Thế là thay vì chờ đợi trong sợ hãi đến khi điều đó bị phát giác, trẻ quyết định trút bỏ ngay tức thì cái gánh nặng mà lời khen của cha mẹ vừa vô tình đặt lên vai mình bằng lời thú tội rõ ràng nhất và bằng một hành động xấu. Những lời khen ngợi trực tiếp về phẩm chất của con người, cũng giống như ánh sáng mặt trời chiếu rọi, rất chói chang và khó chịu. Những phẩm chất như tuyệt vời, thánh thiện, rộng lượng hay khiêm tốn, khi được nói ra một cách trực tiếp với ai đó, sẽ khiến người đó cảm thấy hổ thẹn và thấy cần phải phủ nhận bớt đi ít nhất một phần của lời khen. Không ai có thể đứng lên trước đông người và nói: “Cảm ơn, tôi tiếp nhận lời khen ngợi của anh rằng tôi là một người tuyệt vời.” Trước chính mình cũng vậy, con người chắc chắn sẽ cảm thấy mình cần phải chối bỏ lời khen ngợi đó. Không ai thừa nhận với bản thân một cách thành thực rằng mình là người tuyệt vời. Mình thật giỏi, thật mạnh mẽ, thật hào phóng, thật khiêm tốn. Có thể chúng ta sẽ không chỉ chối bỏ lời khen ngợi mà còn có suy nghĩ khác về người đã khen ngợi mình: Nếu họ thấy mình tuyệt vời đến vậy thì có lẽ họ không phải là người thông minh cho lắm.

Học cách khen ngợi đúng đắn

Một lời khen bao giờ cũng gồm hai phần: những gì chúng ta nói với trẻ và những gì sau đó trẻ tự nói với bản thân.

Phần lời nói của chúng ta cần phải chỉ ra rằng chúng ta thích thú và đánh giá cao những nỗ lực, sự giúp đỡ, việc làm, sự suy nghĩ, sáng tạo hay thành quả của trẻ thế nào. Ngôn từ của chúng ta cần phải được dàn dựng sao cho trẻ sẽ chắc chắn rút ra từ đó một kết luận thực tế về phẩm chất của chúng. Ngôn từ của chúng ta phải giống như một tấm phông nền kỳ diệu sao cho trẻ sẽ chỉ có thể vẽ lên đó một hình ảnh tích cực về bản thân.

Kenny, 8 tuổi, đã giúp bố mình thu xếp lại tầng hầm của ngôi nhà. Trong lúc giúp bố, cậu bé đã phải di chuyển rất nhiều thứ đồ nặng.

BỐ: Cái bàn thợ nặng thật. Chuyển nó đi thật là khó.

KENNY (giọng đầy tự hào): Thế nhưng con đã làm được đấy.

BỐ: Phải dùng nhiều sức lắm đấy.

KENNY (khoe những cơ bắp trên tay mình): Con rất khỏe mà.

Trong ví dụ này, bố của Kenny đã nói về sự khó khăn của nhiệm vụ mà cậu con trai đã thực hiện. Tự Kenny đã rút ra kết luận về sức mạnh của bản thân. Nếu bố cậu bé nói: “Con trai, con thật là khỏe,” thì Kenny có thể đã đáp lại: “Không đâu bố. Ở lớp con còn có những đứa khỏe hơn nhiều.” Tiếp theo đó có thể sẽ là những tranh cãi quyết liệt mà vô ích.

Chúng ta thường khen ngợi trẻ khi muốn chúng cảm thấy những điều tốt đẹp về bản thân. Vậy tại sao khi ta nói với con gái mình: “Con thật xinh đẹp”, nó lại phủ nhận điều đó. Tại sao khi ta nói với con trai mình: “Con thật thông minh”, nó lại tỏ ra xấu hổ và chạy đi chỗ khác? Liệu có phải làm con cái vui vẻ là việc quá khó đến nỗi khen ngợi chúng cũng chẳng ích gì? Tất nhiên là không. Thực ra, trẻ con, cũng giống như hầu hết người lớn chúng ta, không hưởng ứng những lời khen ngợi về phẩm chất hay những đặc điểm về thể chất và tinh thần của bản thân. Trẻ con không thích bị đánh giá.

Người lớn chúng ta sẽ cảm thấy thế nào nếu người mà ta yêu thương cứ cuối tháng lại đưa cho ta một bản đánh giá? “Khi hôn em đạt điểm A nhưng ôm ấp thì em chỉ đạt điểm B, còn trong tình yêu, em luôn đạt điểm A+.” Chúng ta hẳn sẽ thất vọng, cảm thấy như bị xem thường và không cảm thấy được yêu

thương nữa.

Một cách khác để đưa ra lời khen ngợi: thể hiện sự vui mừng và ngưỡng mộ bằng những từ ngữ công nhận nỗ lực đã được bỏ ra và những lời nói truyền tải sự tôn trọng và chia sẻ.

Một buổi tối nọ, cô bé June, 13 tuổi, phải ở nhà một mình đúng lúc có một tên trộm đang rình mò định đột nhập vào nhà. Cô bé cố gọi cho hàng xóm nhưng không ai nhấc máy. Sau đó, cô bé đã gọi cho cảnh sát.

Khi bố mẹ June trở về nhà, họ thấy một viên cảnh sát đang lấy lời khai của con gái. Cả hai đều rất ấn tượng trước thái độ chín chắn mà con gái họ thể hiện trước sự cố đáng sợ vừa diễn ra.

Nhưng họ đã không khen ngợi con bằng cách cho cô bé biết con giỏi giang và chín chắn như thế nào. Thay vào đó, họ nói chuyện về tình huống vừa xảy ra, hình dung lại chi tiết cách xử lý cho cô bé và tự hào về điều đó.

Bố June nói: “Cách hành động của con thật đúng như định nghĩa của Hemingway về lòng dũng cảm: nó là ‘sự thanh nhã trước mọi hiểm nguy.’ Thật là ấn tượng khi thấy một cô bé 13 tuổi giữ được bình tĩnh trong một hoàn cảnh gay go, làm những việc cần thiết để bảo vệ chính mình, gọi cho hàng xóm rồi gọi cho cảnh sát và cung cấp những thông tin chi tiết. Bố và mẹ rất quý trọng con vì điều đó.”

June lắng nghe và bắt đầu cảm thấy thoải mái trở lại. Một nụ cười rạng rỡ nở trên môi cô bé, cô nói: “Con nghĩ bố mẹ có thể xem như con đang học cách đương đầu với cuộc sống.”

Nhờ phản ứng của bố mẹ, June đã không than phiền vì phải ở nhà một mình. Ngược lại, cô bé đã vượt qua một tình huống đáng sợ và cảm thấy mình trưởng thành hơn.

Đây là một ví dụ khác: mẹ của Lester đã dành cả buổi chiều để xem cậu đá bóng. Sau trận đấu, vì muốn cho con thấy sự trân trọng với những kỹ năng và thành tích mà cậu bé đạt được, mẹ cậu đã miêu tả chi tiết những gì gây ấn tượng với cô: “Xem con chơi bóng chiều nay thật thích thú, nhất là mười giây

cuối khi con nhìn thấy cơ hội ghi bàn. Từ vị trí hậu vệ, con chạy hẳn sang phía bên kia sân và đưa bóng vào lưới. Chắc con phải thấy hãnh diện lắm."

Mẹ của Lester đã thêm vào: "Chắc con phải thấy hãnh diện lắm" bởi vì cô muốn nuôi dưỡng lòng tự hào về bản thân của cậu bé.

Bố của Jennifer đã nhờ cô con gái, 6 tuổi, của mình đốt những đống lá trên sân sau khi anh gom chúng lại. Khi xong việc, anh chỉ vào những đống tro và nói: "Một, hai, ba, bốn, năm, sáu! Sáu đống tro chỉ trong vòng 30 phút! Sao con làm được nhanh thế?" Tối hôm đó khi Jennifer đến chúc bố ngủ ngon, cô đã hỏi: "Bố ơi, bố có thể nói về những đống lá mà con đã đốt một lần nữa được không?"

Để đưa ra những lời khen cụ thể và mang tính chất mô tả, chúng ta cần phải luyện tập và cố gắng rất nhiều. Trẻ sẽ được lợi từ những thông tin và sự trân trọng nhiều hơn là từ những đánh giá của chúng ta về nhân cách của chúng.

Mẹ của George đã để lại lời nhắn trên chiếc đàn ghi-ta của con trai: "Tiếng đàn của con khiến mẹ cảm thấy rất dễ chịu." Con trai cô đã rất vui mừng: "Cảm ơn mẹ vì đã cho con biết con chơi đàn giỏi thế nào." Cậu bé đã chuyển sự cảm kích của mẹ thành một lời khen dành cho mình.

Những lời khen cũng có thể khiến trẻ nản lòng. Điều đó phụ thuộc vào những gì mà đứa trẻ tự rút ra cho mình sau khi được khen ngợi.

Khi Linda, 12 tuổi, đạt đến cấp độ thứ ba trong trò chơi điện tử mà cô bé đang chơi rất say sưa, bố cô bé đã thốt lên: "Con thật giỏi! Con đạt được cấp độ hoàn hảo rồi! Con thật là một tay chơi chuyên nghiệp." Linda bỗng cảm thấy mất hứng thú và bỏ đi chỗ khác. Lời khen của bố khó mà khiến cô bé tiếp tục trò chơi, bởi cô đã tự nhủ thầm: "Bố nghĩ mình là người chơi giỏi, nhưng đâu phải vậy. Mình đạt đến cấp độ ba chẳng qua là nhờ may mắn thôi. Nếu thử lại, có khi mình còn chẳng đạt được cấp độ hai nữa kìa. Tốt hơn hết là nên dừng lại trong khi mình đang có thành tích tốt." Sẽ hữu ích hơn nhiều nếu bố cô bé chỉ đơn giản đưa ra lời mô tả: "Đạt được một cấp độ mới thật là tuyệt phải không con."

Những ví dụ sau đây sẽ minh họa điều này một cách sâu sắc hơn nữa:

Lời khen hữu ích: Cảm ơn con đã rửa xe; trông nó lại như mới rồi.

Suy luận của trẻ: Mình đã làm rất tốt. Việc mình làm được bố/mẹ trân trọng.

(Lời khen không hữu ích: Con đúng là một thiên thần.)

Lời khen hữu ích: Bố mẹ rất thích tấm thiệp con làm. Trông nó thật dễ thương và vui nhộn.

Suy luận của trẻ: Mình có năng lực thẩm mỹ tốt. Mình có thể tin tưởng vào lựa chọn của bản thân.

(Lời khen không hữu ích: Lúc nào con cũng thật là chu đáo.)

Lời khen hữu ích: Bài thơ của con khiến bố/mẹ rất xúc động.

Suy luận của trẻ: Mình mừng vì có thể làm thơ.

(Lời khen không hữu ích: Với tuổi của con thì con quả là một nhà thơ giỏi đấy.)

Lời khen hữu ích: Cái giá sách con vừa đóng trông đẹp quá!

Suy luận của trẻ: Mình thật giỏi.

(Lời khen không hữu ích: Con đúng là một thợ mộc tài ba.)

Lời khen hữu ích: Thư của con khiến ta rất vui.

Suy luận của trẻ: Mình có thể mang niềm vui đến cho người khác.

(Lời khen không hữu ích: Con thật là một “cây bút” xuất sắc!)

Lời khen hữu ích: Mẹ rất cảm kích vì hôm nay con đã rửa bát.

Suy luận của trẻ: Mình là người có trách nhiệm.

(Lời khen không hữu ích: Con làm việc này tốt hơn bất kỳ ai.)

Lời khen hữu ích: Cảm ơn vì đã cho mẹ biết mẹ vừa trả thừa tiền cho con.

Suy luận của trẻ: Mình là người trung thực.

(Lời khen không hữu ích: Con thật là một đứa trẻ trung thực!)

Lời khen hữu ích: Tác phẩm của con đã gợi cho ta một vài ý tưởng mới.

Suy luận của trẻ: Mình thật sáng tạo.

(Lời khen không hữu ích: Với trình độ như của con thì con đã viết rất khá đấy. Đương nhiên là con còn phải học hỏi rất nhiều nữa.)

Mỗi lời khen mang tính mô tả và mỗi kết luận tích cực mà trẻ rút ra từ đó chính là một viên gạch hồng tạo nên sức khỏe tinh thần lành mạnh. Những gì trẻ suy luận về bản thân từ lời nói của cha mẹ sẽ được chúng âm thầm nhắc đi nhắc lại với chính mình. Theo đó, những lời nói tích cực và chân thành được trẻ tự lặp lại sẽ quyết định phần lớn quan điểm tích cực của chúng về bản thân và về thế giới xung quanh.

Hãy hướng dẫn, đừng chỉ trích con

Chỉ trích và khen ngợi chính là hai mặt của cùng một đồng xu. Cả hai đều đầy tính phán xét. Để tránh rơi vào vị thế người phán xét, các nhà tâm lý học không sử dụng những lời phê bình để tác động đến trẻ. Họ dùng đến những lời hướng dẫn. Trong khi chỉ trích, cha mẹ tấn công vào đặc điểm tính cách và phẩm chất của con cái. Còn khi hướng dẫn, chúng ta nêu ra vấn đề và những giải pháp có thể được sử dụng. Chúng ta không nói gì liên quan đến bản thân đứa trẻ.

Khi Mary, 8 tuổi, vô tình làm đổ nước quả, mẹ cô bé đã nói một cách rất bình tĩnh: “Mẹ thấy nước quả bị đổ rồi. Phải lấy một cốc khác thôi, và một cái giẻ lau nữa.” Cô đứng dậy và đưa cốc nước quả khác cùng với cái giẻ lau cho con gái. Mary nhìn mẹ đầy ngạc nhiên, câu nói của mẹ khiến cô bé cảm thấy như vừa trút được một gánh nặng. Cô bé nói khẽ: “Ôi, cảm ơn mẹ.” Mary lau sạch bàn với sự giúp đỡ của mẹ. Mẹ cô bé đã không hề thêm vào một lời phê bình gay gắt hay nhắc nhở vô dụng nào nữa. Cô kể lại: “Tôi đã định nói: ‘Lần sau con hãy cẩn thận hơn,’ nhưng khi nhìn thấy vẻ biết ơn của con bé trước sự im lặng đầy độ lượng của mình, tôi đã không nói gì cả.”

Thời điểm những sự cố hay sai lầm xảy ra không phải là lúc thích hợp để dạy cho người phạm lỗi về nhân cách của anh ta. Tốt nhất là chỉ nên đối mặt với sự việc chứ không phải với con người.

Hãy tưởng tượng bạn đang lái xe cùng người yêu và anh ta rẽ nhầm đường.

Khi ấy, liệu những câu nói như: “Sao anh lại rẽ sai đường được nhỉ? Anh không nhìn thấy biển chỉ dẫn à? Có một tấm biển lớn ở đằng kia, ai mà chả nhìn thấy,” có giúp ích được gì cho bạn không? Khi đó, nếu bạn là anh ta, bạn có tự nhủ rằng mình sẽ luyện tập cả kỹ năng lái xe và kỹ năng đọc vì muốn làm vừa lòng người yêu không? Hay bạn sẽ cố gắng đáp lại một cách vui vẻ? Phản ứng nào của người yêu sẽ là hữu ích nhất đối với bạn? Một cái thở dài đầy cảm thông: “Ôi anh yêu, thật là bực mình nhỉ!” hay một thông tin đơn giản: “Đi vài trăm mét nữa sẽ có một lối ra đó anh.”

Hãy phản ứng trước sự việc, đừng tấn công người gây ra nó

Trong rất nhiều gia đình, những trận chiến giữa cha mẹ và con cái thường diễn ra theo một kịch bản giống nhau và kết thúc theo những cách hoàn toàn có thể đoán trước được. Khi đứa trẻ làm hoặc nói điều gì sai. Cha mẹ đáp lại bằng hành động hay lời mắng mỏ làm đứa trẻ cảm thấy bị xúc phạm. Đứa trẻ phản ứng lại bằng hành động tồi tệ hơn, cha mẹ tiếp tục bằng cách đe dọa hay trừng phạt. Và rồi, cuộc loạn đả cứ thế diễn ra.

Suốt bữa sáng của một ngày nọ, cậu bé Nathaniel, 7 tuổi, cứ say sưa nghịch một chiếc cốc không trong khi bố cậu đang đọc báo.

BỐ: Con sẽ làm vỡ nó đấy. Con là chúa hay làm vỡ đồ.

NATHANIEL: Không, con sẽ không làm vỡ đâu. Chỉ một giây sau đó, chiếc cốc rơi xuống sàn và vỡ tan.

BỐ: Cái gì mà ầm ĩ thế, con đúng là một đứa ngu ngốc. Con làm vỡ tất cả mọi thứ trong cái nhà này rồi đấy.

NATHANIEL: Bố cũng thật ngu ngốc. Bố đã làm vỡ cái đĩa đẹp nhất của mẹ.

BỐ: Con gọi bố là thằng ngu hả! Đồ hỗn láo!

NATHANIEL: Là bố đấy chứ. Bố gọi con là đồ ngu trước mà.

BỐ: Đừng có nói thêm một lời nào nữa. Lên phòng con ngay lập tức!

NATHANIEL: Bố muốn đánh con chứ gì, bố đánh đi xem nào!

Sau khi nghe lời thách thức trực tiếp tới quyền lực của mình, bố của Nathaniel

đã nổi khùng. Anh tóm lấy Nathaniel và phát vào mông cậu bé một cách đầy giận dữ. Trong khi cố gắng trốn chạy, Nathaniel đẩy bố ngã vào một cái cửa kính. Kính vỡ và cứa vào tay bố cậu. Máu túa ra khiến Nathaniel vô cùng hoảng sợ. Cậu chạy ra khỏi nhà và không để ai tìm thấy cho đến tận tối khuya. Đêm đó, cả nhà đều chán nản, mệt mỏi và không ai ngủ ngon được.

Vậy là cuối cùng, bài học "không nên chơi với những chiếc cốc" mà Nathaniel chưa chắc nhận ra được đã không còn quan trọng so với bài học mà cậu bé rút ra về bản thân và về bố của mình. Câu hỏi đặt ra ở đây là: Liệu cuộc chiến đó có cần thiết hay không? Những tranh cãi đó có thực sự là không thể tránh khỏi không? Hoặc liệu có cách nào thông minh hơn để xử lý những sự cố đã diễn ra hay không?

Khi nhìn thấy con trai nghịch chiếc cốc, người bố đáng ra đã có thể cất nó đi và đưa cho con một thứ đồ khác thay thế, như một quả bóng chẳng hạn. Hoặc khi chiếc cốc bị vỡ, anh có thể giúp con trai thu dọn những mảnh vụn với một vài nhận xét phù hợp như: "Cốc dễ vỡ lắm con ạ. Ai mà nghĩ là một chiếc cốc nhỏ lại có thể tạo thành một đống bừa bãi thế này?"

Sự ngạc nhiên trước giọng nói điềm tĩnh của bố có thể sẽ khiến Nathaniel cảm thấy ăn năn và xin lỗi về chuyện không may vừa xảy ra. Không có la mắng hay đánh đập, cậu bé có thể sẽ đủ tỉnh táo để rút ra kết luận rằng cốc chén không phải để chơi.

Những sự cố nhỏ mang tới những giá trị lớn. Từ những sự cố nhỏ, trẻ có thể học được những bài học lớn về giá trị. Trẻ cần học từ cha mẹ cách phân biệt giữa những sự kiện không mấy vui vẻ, khiến ta cảm thấy bực bội với những sự cố nghiêm trọng hay tai nạn khủng khiếp. Rất nhiều bậc cha mẹ phản ứng trước một quả trứng vỡ như thể đó là một trái tim tan vỡ, trước một cái cửa sổ hỏng như thể đó là một cái chân bị gãy. Những sự cố nhỏ cần được giải thích với trẻ như thế này: "Vậy là con lại đánh mất găng tay rồi. Thật là bực mình nhỉ. Tiếc thật đấy, nhưng đó đâu phải là thảm họa. Chỉ là một sự không may thôi mà."

Chúng ta không cần phải mất bình tĩnh chỉ vì một chiếc găng tay bị đánh mất,

một chiếc áo rách cũng hoàn toàn không phải là một sự cố nghiêm trọng.

Ngược lại, một sự cố nhỏ có thể là thời điểm tốt để cha mẹ dạy cho con cái về giá trị. Khi cô bé Diana, 8 tuổi, đánh mất viên đá quý tượng trưng cho tháng sinh của mình được gắn trên chiếc nhẫn mà cô bé vẫn đeo, bố cô đã nhìn thẳng vào con gái và bằng ngôn ngữ rõ ràng, đầy sức mạnh, anh nói: “Trong nhà chúng ta, một viên đá không quan trọng đến thế. Con người mới là quan trọng. Cảm giác của con người mới là quan trọng. Bất cứ ai cũng có thể đánh mất một viên đá nhưng nó có thể được thay thế bằng những viên đá khác. Cảm giác của con mới là điều quan trọng với bố. Nếu con thực sự thích chiếc nhẫn thì bố hy vọng con sẽ tìm ra viên đá đó.”

Những lời chỉ trích của cha mẹ là những điều vô dụng. Nó nuôi dưỡng sự giận dữ và oán hờn. Tệ hơn, những đứa trẻ thường xuyên bị phê bình sẽ học cách chê bai bản thân chúng và những người khác. Chúng sẽ đâm ra nghi ngờ giá trị của bản thân và coi nhẹ giá trị của người khác. Chúng sẽ luôn nghi ngờ mọi người và chỉ chờ đợi những điều không hay đến với mình.

Cậu bé Justin, 11 tuổi, đã hứa sẽ rửa xe giúp bố nhưng lại quên mất việc đó. Cậu đã cố gắng hoàn thành công việc vào những phút cuối nhưng không thành công.

BỐ: Cái xe cần phải được rửa sạch thêm con trai ạ, nhất là ở phần trên nóc và phía bên trái. Khi nào thì con có thể làm việc đó?

JUSTIN: Con sẽ làm ngay tối nay bố ạ.

BỐ: Cảm ơn con.

Thay vì chỉ trích con trai, bố của Justin đã cho con những thông tin cần thiết mà không hề xúc phạm tới lòng tự ái của cậu bé, tạo cơ hội để cậu hoàn thành việc được giao mà không cần phải giận dữ với bố. Hãy tượng tưởng Justin sẽ cảm thấy thế nào nếu bố cậu dùng những lời dạy bảo với ý định lên lớp cho con trai:

BỐ: Con đã rửa xe chưa?

JUSTIN: Rồi bố ạ

BỐ: Con chắc chứ?

JUSTIN: Chắc ạ.

BỐ: Con gọi thế này là rửa à? Con chỉ nghịch ngợm như mọi khi thôi. Hay thật, đó là tất cả những gì con muốn à. Con nghĩ có thể sống như thế sao? Với cái kiểu làm việc cẩu thả như thế này thì con sẽ không kiếm được công việc nào cho tử tế đâu. Con thật là một đứa vô trách nhiệm!

Mẹ của cô bé Barbara, 9 tuổi, cũng không biết phải cư xử với con gái mình ra sao ngoài lên án và chỉ trích.

Ngày nọ, khi Barbara đi học về trong tâm trạng rất kích động và phàn nàn với mẹ: “Hôm nay con gặp toàn những chuyện tồi tệ, sách vở của con bị rơi hết vào vũng nước, bọn con trai thì cứ kiếm chuyện với con, con lại còn bị ai đó lấy mất đôi giày thể thao nữa chứ.” Mẹ cô bé, thay vì cảm thông với con gái, lại la rầy và chỉ trích con: “Sao mọi chuyện tồi tệ lại cứ xảy ra với con thế? Sao con không thể giống với những đứa trẻ khác được nhỉ? Con bị sao vậy?” Barbara bắt đầu khóc toáng lên. Điều gì đáng ra đã có thể giúp cô bé cảm thấy khá hơn? Đơn giản là sự chia sẻ và đồng cảm của mẹ sau một ngày đen đủi: “Ôi, con yêu, hẳn là con đã có một ngày rất mệt nhọc!”

Những lời lăng mạ làm hại con trẻ

Những lời lăng mạ, giống như những mũi tên tẩm độc, không thể dùng với con trẻ. Khi một người nói: “Đây là một chiếc ghế xấu xí,” không có chuyện gì xảy ra với chiếc ghế cả. Câu nói đó không thể khiến cho chiếc ghế cảm thấy bị xúc phạm hay xấu hổ. Nó vẫn là nó dù con người có nói gì đi nữa. Thế nhưng, khi con cái chúng ta bị gọi là xấu xí, ngu ngốc hay vụng về, chắc chắn sẽ có điều gì đó xảy ra với chúng, những phản ứng trong cơ thể và những chấn động trong tâm hồn. Oán hờn, giận dữ và căm ghét trỗi dậy. Những tưởng tượng hoang đường về sự trả thù được nhen nhóm. Những cách cư xử hay hành động mà người lớn không mong muốn có thể xuất hiện. Những cú đòn bằng ngôn từ đó sẽ tạo ra một chuỗi những phản ứng khiến cho cả con cái và cha mẹ đều cảm thấy khổ sở.

Khi một đứa trẻ bị gọi là vụng về, nó có thể ngay lập tức cãi lại: “Không, con

không như thế.” Nhưng thường thì nó lại tin vào điều cha mẹ nói và bắt đầu nghĩ mình đúng là một người vụng về. Khi vô tình trượt chân hay bị ngã, nó sẽ lại tự nhủ: “Mình thật vụng về quá!” Từ đó, đứa trẻ sẽ chủ động tránh những tình huống hay thử thách cần đến sự nhanh nhẹn, khéo léo bởi nó đã thực sự tin rằng mình quá vụng về và sẽ không thể thành công.

Khi một đứa trẻ liên tục bị cha mẹ hay thầy cô nói là ngu ngốc, nó sẽ dần tin vào điều đó và có suy nghĩ tương tự về bản thân. Đứa trẻ sẽ dần dần không còn hứng thú với những hoạt động cần đến năng lực trí óc bởi nó cảm thấy chỉ có lảng tránh thử thách thì nó mới khỏi bị chế nhạo. Nó cảm thấy được an toàn khi không phải cố gắng. Phương châm sống của đứa trẻ sẽ trở thành: “Nếu không thử, mình sẽ không thất bại.”

Có lẽ, bản thân các bậc cha mẹ cũng sẽ cảm thấy ngạc nhiên nếu tự mình đếm lại những lời chỉ trích đầy sự xem thường và phủ nhận mà họ đã nói về con cái trước mặt chúng mà không hề nhận ra những tổn thương mà những lời đó gây ra. Ví dụ:

“Từ khi có mặt trên đời đến giờ, nó chỉ toàn gây rắc rối, không biết nó sẽ còn tiếp tục như thế đến bao giờ.”

“Nó giống y như mẹ nó vậy. Bướng bỉnh. Nó làm bất cứ cái gì nó muốn. Chúng tôi không thể nào kiểm soát được con bé.”

“Lúc nào con bé cũng chỉ biết đòi hỏi, đòi hỏi. Nó không bao giờ cảm thấy thỏa mãn dù chúng tôi có cho nó bao nhiêu đi nữa.”

“Thằng nhỏ đó khiến tôi không được nghỉ ngơi một giây phút nào. Nó thật quá vô trách nhiệm. Tôi cứ phải chạy theo nó như gà mẹ vậy.”

Thật không may, trẻ con coi những nhận xét như trên của người lớn là hoàn toàn nghiêm túc. Trẻ nhỏ bị phụ thuộc vào việc cha mẹ nói chúng là ai và có khả năng làm những việc gì. Để trẻ biết trân trọng giá trị của bản thân, chúng cần được nghe đi nghe lại những nhận xét tích cực về chính mình.

Thật nực cười khi nhiều bậc cha mẹ cảm thấy việc chỉ ra những nhược điểm của con cái mình dễ dàng hơn rất nhiều so với việc chỉ ra những ưu điểm của

chúng. Thế nhưng, nếu muốn con cái lớn lên với lòng tự tin và trân trọng bản thân, chúng ta cần tận dụng mọi cơ hội để nói với chúng những nhận xét tích cực và tránh xa những chỉ trích làm hạ thấp giá trị của chúng.

Giao tiếp đúng cách: Hãy nói những lời thể hiện đúng cảm xúc của bạn

Con cái có thể làm chúng ta nổi cáu, nhưng chúng ta lại cố tỏ ra bình tĩnh và cảm thông. Đến một lúc nào đó, chúng ta không còn đủ kiên nhẫn và cơn giận bùng lên, ví như khi nhìn thấy phòng ngủ lộn xộn của con chẳng hạn: “Con còn không xứng được ở trong một cái chuồng lợn!” Nhưng rồi cảm thấy ăn năn, chúng ta lại xin lỗi: “Mẹ không có ý đó đâu. Con xứng đáng được ở trong một cái chuồng lợn.”

Chúng ta tin rằng kiên nhẫn là một phẩm hạnh. Nhưng liệu có phải như vậy không? Nếu điều đó đòi hỏi chúng ta phải giả vờ bình tĩnh trong khi đang tức điên lên hoặc phải hành động hay tỏ thái độ không đúng với cảm xúc thực của mình thì câu trả lời là Không.

Từ nhỏ, chúng ta đã được dạy bảo để không biểu lộ cảm xúc thực của mình. Chúng ta cảm thấy hãnh diện vì thể hiện được thái độ thờ ơ nhất trong những hoàn cảnh rối ren nhất và gọi đó là sự kiên nhẫn.

Tuy nhiên, những gì con cái cần ở cha mẹ chúng lại là phản ứng phù hợp với hoàn cảnh. Chúng muốn nghe những từ ngữ nói lên đúng cảm xúc thực của cha mẹ.

Không ít lần chúng ta đã thấy một đứa trẻ, dù tuổi còn rất nhỏ, đã biết phản công lại bố mẹ bằng sự tố cáo đầy thuyết phục: “Bố mẹ không yêu con chứ gì.” Và chúng ta, những bậc cha mẹ lúc ấy lại hét lên: “Đương nhiên là bố mẹ yêu con rồi.” Đáng tiếc, câu nói ấy lại phát ra một cách đầy giận dữ khiến cho nó mang ý nghĩa hoàn toàn trái ngược và cũng chẳng khiến đứa trẻ yên tâm hơn chút nào. Trong cơn giận dữ, ngay cả cha mẹ cũng không thể cảm thấy tình yêu đối với con cái. Bằng cách khơi gợi điều này, đứa trẻ đã đặt bố mẹ vào thế phải tự vệ thay vì tấn công mình, chuyển trung tâm của sự việc từ mình sang bố mẹ.

Chỉ có những ông bố bà mẹ tự cho phép bản thân mình không yêu thương con

khi đang giận dữ mới có thể phản biện lời tố cáo của đứa trẻ mà không bị đưa vào thế bí: “Đây không phải lúc để nói về tình cảm mà là lúc để nói xem điều gì đang khiến bố mẹ giận dữ.”

Cha mẹ càng giận dữ thì con cái càng cần được cảm thấy chắc chắn rằng chúng vẫn được yêu thương. Thế nhưng, thể hiện tình yêu bằng giọng điệu đầy giận dữ không hề khiến trẻ cảm thấy được an ủi. Trẻ sẽ chỉ cảm thấy bối rối bởi những gì nó nghe thấy không phải là từ ngữ của tình yêu mà là của sự giận dữ. Sẽ hữu ích hơn khi trẻ học được rằng cha mẹ giận dữ không có nghĩa là chúng sẽ bị bỏ rơi. Cảm xúc yêu thương chỉ vắng mặt tạm thời và sẽ trở lại ngay khi cơn giận biến mất.

Kiểm soát cơn giận của bản thân

Khi còn nhỏ, chúng ta đã được dạy cách xử lý cơn giận của bản thân. Chúng ta được dạy phải cảm thấy tội lỗi khi nó xuất hiện và không được phép thể hiện nó ra ngoài. Chúng ta đã được dạy bảo để tin rằng giận dữ là điều xấu xa. Giận dữ không chỉ là một cách phản ứng sai lầm mà còn là tội ác. Vì thế, với những đứa con của chính mình, chúng ta luôn cố tỏ ra kiên nhẫn, thực tế là quá kiên nhẫn, cho nên sớm hay muộn chúng ta cũng sẽ bùng nổ. Chúng ta sợ rằng sự giận dữ của mình có thể sẽ làm hại trẻ; vì thế, chúng ta giữ chặt nó trong lòng như người thợ lặn nhịn thở. Thế nhưng, cũng giống như với người thợ lặn kia, khả năng nhẫn nhịn của chúng ta chỉ có hạn.

Giận dữ, giống như bệnh cảm cúm, nó sẽ tái diễn. Chúng ta có thể không thích nhưng không thể lờ nó đi được. Chúng ta biết rõ cảm giác đó khó chịu ra sao nhưng lại không thể nào ngăn nó trỗi dậy. Sự tức giận xuất hiện trong những hoàn cảnh và với tần suất mà chúng ta hoàn toàn có thể đoán trước nhưng nó luôn có vẻ bất ngờ và không được mong đợi. Và dù có thể không kéo dài lâu nhưng vào giây phút nó chế ngự ta, cảm giác giận dữ dường như vô tận.

Khi mất bình tĩnh, chúng ta thường hành động như thể hóa điên. Chúng ta nói và làm với con những điều mà thậm chí ta còn do dự khi nhắm tới kẻ thù. Chúng ta quát mắng, lăng mạ và công kích. Khi sự việc qua đi, chúng ta cảm

thấy tội lỗi và nhủ thầm sẽ không bao giờ để điều tương tự xảy ra nữa. Bất chấp những ý định tốt đẹp, chắc chắn những cơn giận sau sẽ lại trỗi dậy vào một lúc nào đó. Một lần nữa, chúng ta lại ném những lời không hay vào những đứa con mà ta đã hy sinh cả cuộc đời và của cải của mình để đổi lấy hạnh phúc cho chúng.

Quyết tâm không thể hiện sự giận dữ rất nguy hiểm. Nó chỉ như đổ thêm dầu vào lửa. Cơn giận, giống như những cơn bão nhiệt đới, là một phần của cuộc sống mà chúng ta phải thừa nhận và luôn chuẩn bị sẵn sàng cho nó. Một gia đình yên ấm, giống như một thế giới hòa bình mà con người luôn mong đợi, không thể phụ thuộc vào một thay đổi tích cực bất ngờ trong bản chất con người. Nó phụ thuộc vào những bước đi thận trọng nhằm giải tỏa dần căng thẳng một cách có phương pháp trước khi căng thẳng đó dẫn đến sự bùng nổ.

Mọi ông bố bà mẹ với tình trạng tâm thần bình thường đều không phải là Thánh. Tuy vậy, họ nhận thức được cơn giận của mình và tôn trọng nó. Họ sử dụng cơn giận như một nguồn thông tin, một biểu hiện của sự quan tâm thực lòng tới con cái. Ngôn ngữ của họ phản ánh chân thực những điều họ cảm nhận được. Họ không che giấu cảm xúc của bản thân. Câu chuyện sau đây cho thấy người mẹ đã chủ động khơi gợi tinh thần hợp tác từ phía cô con gái bằng cách xì hơi quả bóng giận dữ của bản thân mà không cần phải mắng mỏ hay xúc phạm con mình.

Jane, 11 tuổi, vừa trở về nhà đã bắt đầu la ó: "Con không thể chơi bóng được. Con không có áo!" Mẹ cô bé đáng lẽ đã có thể đề nghị một giải pháp tạm chấp nhận được: "Con mặc chiếc áo cánh bình thường cũng được mà." hoặc là giúp Jane tìm chiếc áo, thay vào đó, mẹ Jane quyết định thể hiện cảm xúc thật của mình: "Mẹ rất giận. Mẹ đang điên lên đây. Mẹ đã mua cho con sáu cái áo chơi bóng rổ vậy mà chúng đều bị đánh mất hoặc để lung tung. Quần áo của con thì phải ở trong tủ của con để khi cần con có thể nhanh chóng tìm chúng chứ."

Mẹ của Jane đã thể hiện sự giận dữ của mình mà không hề xúc phạm tới con gái, như sau này cô kể lại: "Không một lần nào tôi phàn nàn về những chuyện cũ hay gợi lại những tổn thương trước đây. Tôi cũng không gọi tên con bé.

Tôi không nói rằng con bé là một đứa đãng trí và vô trách nhiệm. Tôi chỉ miêu tả lại những gì tôi cảm thấy và những gì cần phải làm để tránh những sự khó chịu sau này.”

Lời của mẹ khiến Jane tự mình đưa ra cách giải quyết vấn đề. Cô bé nhanh chóng đi tìm những chiếc áo bị thất lạc ở nhà cô bạn gái và trong tủ đồ tại phòng tập thể thao của trường.

Trong khi giáo dục trẻ, vẫn có những lúc cha mẹ được phép tức giận. Thực tế, việc chúng ta không thể nổi giận trong một số tình huống nhất định sẽ khiến trẻ trở nên thờ ơ, lãnh đạm chứ không dạy cho trẻ đức tính tốt nào cả. Nếu thực sự quan tâm tới trẻ, ta không thể tránh khỏi những giây phút giận dữ. Điều đó không có nghĩa là con cái chúng ta có thể chịu đựng được những cơn thịnh nộ hay bạo lực, nó chỉ có nghĩa là chúng có khả năng chịu đựng sự giận dữ của cha mẹ và hiểu rằng: “Sức chịu đựng của bố mẹ cũng chỉ có giới hạn mà thôi.”

Đối với cha mẹ, tức giận là một cảm xúc luôn khiến họ phải trả giá. Vì vậy, để tương xứng với cái giá phải bỏ ra, hãy khai thác để nó mang lại lợi ích. Chúng ta không nên để ngọn lửa giận dữ bùng cháy thêm sau khi thể hiện nó ra ngoài. Phương thuốc không nên để lại hậu quả tồi tệ hơn cả chính căn bệnh mà nó chữa lành. Sự giận dữ nên được thể hiện sao cho nó mang đến sự nhẹ nhõm cho cha mẹ, một chút khai sáng cho trẻ và không một tác dụng phụ nào cho cả hai phía. Vì thế, không nên to tiếng với trẻ trước mặt bạn bè chúng, điều đó chỉ khiến chúng chống đối thêm và cha mẹ lại càng tức giận hơn. Chúng ta không hề thích thú với việc tạo ra hay nuôi dưỡng sự giận dữ, chống đối, và ý định trả thù; chúng ta chỉ có một mong muốn là đi qua mắt bão và kéo sự bình yên trở lại.

Ba bước để vượt qua cơn giận

Để trong lúc bình yên chúng ta có thể tự chuẩn bị cho những giây phút căng thẳng, cần phải thừa nhận những thực tế sau:

Đôi khi chúng ta sẽ nổi giận với trẻ.

Chúng ta có quyền được nổi giận mà không cần phải cảm thấy tội lỗi hay xấu

hổ.

Chúng ta có quyền bộc lộ cảm xúc của mình. Chúng ta có thể thể hiện cảm xúc giận dữ miễn là không công kích nhân cách của trẻ.

Những giả thuyết trên nên được áp dụng vào các quy trình cụ thể để đối mặt với sự giận dữ. Bước đầu tiên: Cần xử lý những cảm xúc hỗn loạn khác nhau mà chúng ta cảm thấy bằng cách gọi tên chúng thật rõ ràng. Hành động này truyền một lời cảnh báo để trẻ cảnh giác và kịp thời sửa chữa lỗi lầm. Hãy bắt đầu bằng đại từ Bố/mẹ: “Bố/mẹ cảm thấy rất khó chịu” hoặc “Bố/mẹ đang phát cáu lên rồi đấy.”

Nếu những lời tuyên bố ngắn gọn và vẻ mặt nghiêm khắc không làm bạn nguôi ngoai, chúng ta sẽ tiến tới bước thứ hai: Thể hiện sự tức giận với cường độ mạnh hơn:

“Bố/mẹ giận lắm.”

“Bố/mẹ rất giận con.”

“Bố/mẹ rất rất giận con.”

“Bố/mẹ đang phát điên lên vì con đây.”

Nhiều khi, những lời nói đơn giản thể hiện đúng tâm trạng của chúng ta (mà không cần giải thích) lại ngăn được đứa trẻ khỏi hành vi xấu. Nhưng đôi khi nó chỉ là bước đệm để chúng ta tiến hành bước thứ ba: nói ra lý do khiến chúng ta tức giận, mô tả phản ứng trong nội tâm và những hành động mà chúng ta muốn làm:

“Nhìn thấy cả giầy, tất, áo sơ mi rồi áo len bày bừa ra khắp sàn nhà thế này mẹ rất giận, mẹ đang tức điên lên đây. Mẹ chỉ muốn mở cửa sổ và vứt tất cả đống lộn xộn này ra đường thôi.”

“Nhìn thấy con đánh em mẹ giận lắm. Trong lòng mẹ đang giận điên lên đây. Mẹ bắt đầu sôi máu rồi đấy. Mẹ sẽ không bao giờ để con đánh em nữa đâu.”

“Nhìn thấy các con chạy hết khỏi bàn để đi xem tivi, để lại mẹ với đống bát đĩa xoong chảo bẩn, mẹ cảm thấy tức tối vô cùng! Mẹ phát điên lên mất! Mẹ

chỉ muốn đập vỡ hết chúng thôi!”

“Mẹ gọi con xuống ăn cơm mà con không xuống, mẹ giận lắm. Mẹ đang rất giận đây này. Mẹ đã nấu nhiều đồ ăn ngon thế này, mẹ muốn nhận những lời khen ngợi chứ không phải sự khó chịu thế này.”

Phương pháp này cho phép cha mẹ xoa dịu cơn giận mà không gây hậu quả đáng tiếc nào. Ngược lại, nó dạy cho trẻ bài học quan trọng để thể hiện sự giận dữ một cách an toàn. Trẻ sẽ hiểu ra rằng sự giận dữ không phải là điều gì ghê gớm và có thể được xoa dịu mà không cần phải làm hỏng thứ gì. Để trẻ tiếp thu được bài học này, cha mẹ cần thể hiện cơn giận đúng cách và cần hướng dẫn trẻ những cách thể hiện cảm xúc chín chắn hơn.

Cha mẹ cũng cần biết cách thể hiện những cảm xúc tiêu cực mà không xúc phạm nhau. Một ông chồng đã kể lại như sau: “Buổi sáng nọ khi tôi sắp đi làm, vợ tôi nói rằng cậu con trai 9 tuổi của chúng tôi, Harold, trong khi chơi bóng ở phòng khách, đã làm vỡ kính của chiếc đồng hồ cổ và đây là lần thứ hai chuyện đó xảy ra. Tôi trở nên rất giận dữ, quên biến mất những gì đã học, tôi nổi đóa lên: ‘Rõ ràng là con chẳng để ý đến thứ gì cả! Đợi đến tối nay về, bố sẽ phạt con thật nặng để con không bao giờ dám chơi bóng trong phòng khách nữa!’ Vợ tôi đi cùng tôi ra cửa, cô ấy nói với tôi mà không hề nhận ra rằng lời quy kết không chỉ khiến những đứa con mà cả những ông chồng nổi đóa: ‘Trời ơi, anh vừa nói điều ngu ngốc gì với Harold thế!’ Vì yêu vợ nên tôi cố nén giận và trả lời: ‘Anh đoán là em đúng.’ Đầu tiên tôi chỉ giận thằng con, nhưng sau khi bị vợ gọi là ngu ngốc, tôi giận luôn cả cô ấy. Tôi đã cảm thấy tội lỗi khi lại nói chuyện với con theo cách cũ. Tôi không cần cô ấy phải nặng lời với tôi về chuyện đó. Sẽ thật là tốt biết bao nếu cô ấy nói với tôi: ‘Thật là điên tiết khi kính bị vỡ đến hai lần. Em đang băn khoăn không biết phải làm thế nào để Harold không lặp lại chuyện này nữa.’”

Bố của Melissa thì may mắn hơn. Vợ anh biết phải làm thế nào để tác động đến chồng mà không chọc giận anh. Cả nhà Melissa đang lái xe thì cuộc nói chuyện như sau diễn ra:

MELISSA: Pizza nghĩa là gì ạ?

BỐ: Pizza? Đó là một từ tiếng Ý để chỉ bánh.

MELISSA: Hiệu thuốc nghĩa là gì ạ?

BỐ: Đó là một từ khác để chỉ nơi bán thuốc.

MELISSA: Ngân hàng nghĩa là gì ạ?

BỐ (bắt đầu tức giận): Con biết từ đó mà. Đó là nơi người ta cất giữ tiền của mình.

MELISSA: Ngày chuyển thành đêm như thế nào ạ?

BỐ (rất giận): Ồ thôi nào, con hỏi nhiều quá đấy. Khi mặt trời lặn thì không còn ánh sáng nữa.

MELISSA: Tại sao mặt trăng lại chạy cùng với xe của nhà mình?

MẸ: A, thật là một câu hỏi thú vị! Con có biết câu hỏi này đã thách thức các nhà khoa học trong hàng trăm năm và chính vì thế mà họ quyết định nghiên cứu sự di chuyển của mặt trăng không?

MELISSA: Ôi! Thế thì con sẽ trở thành một nhà khoa học. Con sẽ tới thư viện và tìm cuốn sách nào nói về mặt trăng.

Những câu hỏi chấm dứt. Người mẹ đã hiểu ra rằng nếu cứ tiếp tục trả lời con gái thì sẽ chỉ khích lệ cô bé hỏi nhiều thêm. Nhưng cô đã kìm nén cảm xúc để không chỉ ra điều đó cho chồng. Cô đã thể hiện bằng cách không đưa ra câu trả lời trực tiếp mà giúp con tìm ra cách riêng để thỏa mãn tính tò mò của mình.

Mẹ của Chris luôn cố gắng khuyên nhủ chồng không chỉ đạo các con. Cô đã chia sẻ câu chuyện sau: Một buổi tối trong khi cô và chồng đang thưởng thức một ly rượu trong bếp tại ngôi nhà của họ bên bờ biển, chồng cô để ý thấy một cái túi đựng đồ đi biển, một bộ đồ tắm ướt nhẹp và một quả bóng ở trên bàn. Phản ứng thường thấy của anh là nổi giận và mắng mỏ lũ trẻ giống như một viên sĩ quan trong quân đội: "Bố phải nói với các con bao nhiêu lần nữa là phải cất đồ đạc của mình đi! Các con thật cẩu thả! Các con nghĩ bố mẹ là gì thế, người hầu để đi theo nhặt đồ cho các con à?"

Nhưng lần này anh bình tĩnh miêu tả những gì mình nhìn thấy: “Bố thấy một cái túi đựng đồ đi biển, một bộ đồ tắm ướt nhẹp và một quả bóng ở trên bàn bếp.” Cậu bé Chris, 8 tuổi, nhanh chóng nhảy khỏi ghế trong phòng khách và kêu to: “Ôi, chắc là đồ của con đấy,” rồi chạy ngay vào bếp để thu đồ.

Sau khi Chris đi khỏi, bố cậu bé đã nói với mẹ cậu một cách đầy hân hoan: “Anh đã nhớ ra và cách này thực sự hiệu quả!”

Thay vì nói: “Bố đã bảo con rồi cơ mà,” anh chuyển sang những lời lẽ khơi gợi sự hợp tác của bọn trẻ.

Phản ứng trước cơn giận của trẻ: Thông điệp chính là phương pháp

Khi trẻ đang bức xúc vì điều gì đó, chúng không thể hiểu được lý lẽ. Khi tức giận, chúng chỉ có thể được xoa dịu nhờ liều thuốc tinh thần từ phía cha mẹ.

Hai anh em Billy và Betsy đang chơi đùa trong tầng hầm. Bỗng nhiên, một tiếng động lớn báo hiệu sự đổ vỡ cùng những tiếng la hét vang lên. Cơn giận ngùn ngụt bốc cao, cậu bé Billy, 6 tuổi, chạy vút lên cầu thang: “Betsy phá đổ pháo đài của con.” Mẹ cậu đáp lại đầy thông cảm: “Ôi, hẳn là con rất bực mình.” “Vâng đúng thế đấy ạ.” Cậu bé quay xuống nhà và tiếp tục chơi đùa.

Đây là lần đầu tiên mẹ của Billy cố gắng không can dự vào những cuộc cãi vã thường nhật của lũ trẻ. Không đặt những câu hỏi kiểu như “Ai gây sự trước?”, cô đã ngăn ngừa được những lời cằn nhằn và đòi hỏi trả đũa của con trai. Bằng cách nói ra tâm trạng của cậu bé, cô đã tránh không vào vai quan tòa, công tố viên và cả người thi hành án đối với bọn trẻ.

Trong mẩu chuyện sau đây, lời nói đầy cảm thông của người mẹ đã tạo ra sự khác biệt giữa chiến tranh và hòa bình. Cậu bé David, 9 tuổi, không muốn đi khám răng. Cậu bé càng tức tối vì cô chị gái Tina lại còn nói với cậu: “Ôi, David, đừng có trẻ con như thế nữa!”

Mẹ của bọn trẻ quay sang cô chị gái và nói: “Hôm nay David đang khó chịu. Em lo lắng về việc đi khám bác sĩ. Bây giờ em cần sự quan tâm của tất cả chúng ta.” Như một phép màu, David bình tĩnh trở lại. Cậu bé ngoan ngoãn đi đến phòng khám răng mà không phàn nàn thêm một lời nào. Bằng cách đáp

lại cảm xúc khó chịu của David chứ không phải là thái độ của cậu bé, người mẹ đã khiến cậu cảm thấy thoải mái hơn.

Câu chuyện sau minh họa hai cách trái ngược để đối phó với cơn giận của trẻ. Một cách khiến trẻ càng giận dữ hơn, còn một cách làm cơn giận hoàn toàn biến mất.

Tom có bạn là Jim, cả hai cùng 3 tuổi, đang chơi với những chiếc đàn gỗ. Khi dùi gõ của Jim bị kẹt, cậu bé trở nên tức tối và bắt đầu kêu khóc. Mẹ Jim quay sang la rầy con: “Không được chơi nữa. Mẹ sẽ không sửa nó cho đến khi con ngừng kêu khóc.” Jim vẫn tiếp tục nức nở và mẹ cậu bé lấy món đồ chơi khỏi tay cậu. Kết quả là cậu bé giận dữ và khóc toáng lên.

Ngược lại, khi chiếc dùi của Tom bị kẹt và cậu bé bắt đầu khóc, mẹ cậu chỉ quay sang nói: “Con khóc vì dùi bị kẹt phải không? Chúng ta phải sửa nó thôi.” Tiếng nức nở ngừng bặt. Sau đó, bất cứ khi nào chiếc dùi bị kẹt, Tom không còn khóc nữa mà mang đến chỗ mẹ để sửa.

Mẹ của Jim mắng mỏ, dọa dẫm, trách móc và trừng phạt con trong khi mẹ của Tom tìm ra vấn đề và đề xuất cách giải quyết.

Miriam, 12 tuổi, đi xem kịch về trong tâm trạng bực bội và cáu kỉnh:

MẸ: Trông con không được vui.

MIRIAM: Con bực mình lắm! Con phải ngồi xa sân khấu quá nên chẳng xem được gì cả.

MẸ: Chẳng trách trông con buồn bực như vậy. Ngồi mãi ở phía sau thật chẳng thú vị chút nào.

MIRIAM: Chắc chắn rồi. Ngồi đằng trước con lại là một người rất cao to nữa chứ.

MẸ: Thế thì còn tệ hơn nhiều. Đã ngồi xa mà đằng trước lại còn bị chắn! Thật quá tệ!

MIRIAM: Vâng, tệ thật đấy mẹ ạ!

Điều ý nghĩa nhất trong phản ứng của người mẹ là việc cô chấp nhận tâm

trạng của con gái mà không chỉ trích hay khuyên nhủ. Cô không đặt ra những câu hỏi không cần thiết như:

“Sao con không đi sớm để chọn chỗ tốt hơn?” “Con không đề nghị người ngồi đằng trước đổi chỗ cho con được à?

Thay vào đó cô tập trung giúp con gái mình nguôi giận. Phản ánh lại cảm xúc thất vọng của trẻ đồng thời thể hiện sự đồng cảm và sẻ chia của cha mẹ là cách thức hiệu quả giúp thay đổi tâm trạng giận dữ của trẻ.

Ngôn ngữ viết cũng là một công cụ hiệu quả nhằm giải phóng những cảm xúc tiêu cực nảy sinh từ những cơn giận dữ bột phát. Cả cha mẹ và con cái đều được khuyến khích viết ra những cảm xúc của mình, dưới bất kỳ hình thức nào.

Một buổi tối, cô bé Trudy, 13 tuổi, đã lớn tiếng với mẹ vì cho rằng mẹ đã vào phòng lục lọi và đọc trộm nhật ký của mình. Khi nhận ra sự nghi ngờ đó là không có cơ sở, Trudy quyết định xin lỗi mẹ bằng cách viết thư:

Mẹ yêu quý, con vừa phạm phải tội lỗi xấu xa nhất mà một người có lương tâm có thể mắc phải. Con đã khiến mẹ buồn và thất vọng vì những lời trách móc của con. Con vô cùng xấu hổ. Con từng cảm thấy mình là người tốt nhưng giờ thì con chán ghét chính mình. Con yêu mẹ, Trudy.

Mẹ của Trudy cảm thấy rất buồn khi nhận ra rằng sự cố vừa rồi đã làm hỏng hình ảnh tốt đẹp về bản thân của con gái. Cô đã dành thời gian viết một bức thư trả lời để giúp Trudy khôi phục lại niềm tin ở bản thân.

Trudy yêu quý, cảm ơn con vì đã chia sẻ những cảm xúc không vui với mẹ. Chuyện xảy ra tối nọ thật không dễ chịu chút nào với cả hai mẹ con mình nhưng cũng không phải là thảm kịch con ạ. Mẹ muốn con biết suy nghĩ của mẹ về con và tình cảm mẹ dành cho con không hề thay đổi. Mẹ thấy con vẫn thế, một cô bé đáng yêu và đôi khi cũng hay buồn giận. Mẹ hy vọng trong lòng con cũng cảm thấy như vậy để con có thể tha thứ cho bản thân và lấy lại những cảm giác tốt đẹp về chính mình. Yêu con rất nhiều, Mẹ của con.

Mẹ của Trudy đã giúp con gái bằng cách khẳng định với cô bé rằng giận dữ

không làm thay đổi tình cảm yêu thương của một người dành cho bản thân hay những người khác.

Thường thường, sau khi nổi giận với cha mẹ vì đã không lắng nghe lý lẽ của mình, trẻ sẽ viết lại những gì đã xảy ra.

Một phụ huynh đã kể lại câu chuyện như sau: Ở nhà anh ta, lũ trẻ được tặng các tấm phiếu mà chúng có thể dùng để đổi lấy thời gian được chơi đùa thêm trước khi đi ngủ. Tối nọ, cậu con trai Peter 10 tuổi của anh muốn đổi lấy thời gian chơi bằng một tấm phiếu của mình, nhưng không may, cậu bé đã làm mất nó. Anh đã từ chối đổi một tờ phiếu không tồn tại. Peter vừa chạy tuột ra khỏi phòng vừa giận dữ gào lên: “Nhưng chính bố đã đưa nó cho con mà!” Khi vào phòng ngủ của con đêm hôm đó, anh đã thấy bức thư sau:

Bố yêu quý, nếu bố không cho con thời gian thì bố thật quá đáng bởi vì (1) cả hai ta đều biết là bố đã đưa cho con tấm phiếu đó, (2) bố biết bàn của con lộn xộn thế nào rồi và đôi khi con cũng làm mất đồ, (3) bố biết là con trông đợi được đổi tấm phiếu như thế nào. Con không muốn trở thành kẻ khó chịu khi viết ra điều này. Con chỉ thể hiện đúng những suy nghĩ của mình thôi. XXX Peter.

Đọc xong bức thư, anh nhận ra rằng Peter đang chỉ cho anh một cách để thay đổi những cảm xúc không tốt đẹp giữa hai bố con. Nó cũng cho anh cơ hội được thử nghiệm một nguyên tắc quan trọng trong nuôi dạy trẻ. Bất cứ khi nào có thể, hãy đề cao lòng tự tôn của trẻ. Anh quyết định viết một vài dòng như sau:

Con trai yêu quý, tư duy của con thật rành mạch! Lý lẽ của con thật thuyết phục! Khi đọc bức thư, bố đã phải tự nhắc nhở bản thân rằng người viết nó phải là một chàng trai già dặn hơn tuổi lên 10 rất nhiều. Bố gửi kèm theo đây cho con tấm phiếu thay thế. Yêu con, Bố.

Tóm tắt

Lời nói có sức mạnh khích lệ và truyền cảm hứng nhưng cũng có thể trở thành sự đe dọa và hủy hoại. Khi ghi nhận và đề cao nỗ lực của trẻ, chúng ta giúp chúng lớn lên cùng với sự tự tin và niềm hy vọng. Ngược lại, khi phán

xét trẻ, chúng ta khơi dậy sự bất an và chống đối. Rõ ràng, những từ ngữ tiêu cực (“lười biếng,” “ngu ngốc,” “ty tiện”) gây hại cho trẻ; nhưng đáng ngạc nhiên là kể cả những từ ngữ tích cực (“tốt,” “hoàn hảo,” “nhất”) cũng có thể để lại những hậu quả không mong muốn.

Điều quan trọng là chúng ta luôn có thái độ tích cực, thừa nhận nỗ lực và khích lệ trẻ (“Con đã làm việc rất chăm chỉ.” “Cảm ơn con vì đã giúp đỡ bố mẹ.”), nhưng không quy chụp và phán xét trẻ.

Khi có vấn đề xảy ra, hãy tìm cách giải quyết chứ đừng lên án hay chỉ trích. Ngay cả khi giận dữ, ta cũng có thể thể hiện ra mà không cần quy chụp người khác. Ẩn sau tất cả những kỹ năng giao tiếp này là sự tôn trọng sâu sắc mà chúng ta dành cho những đứa con của mình.

Chương 3. Những nguyên lý sai lầm về bản chất:

Không có phương thức đúng đắn để làm việc sai lầm

Có một vài phương thức hành xử với con cái luôn luôn sai lầm: chúng không chỉ khiến cha mẹ thất bại trong việc thực thi những mục tiêu dài hạn mà còn tạo ra những mâu thuẫn khó giải quyết trong gia đình. Chúng thường bao gồm: dọa nạt, hối lộ, hứa hẹn, mỉa mai, nói nặng lời, quở mắng vì nói dối và ăn trộm, hay dùng cách thô lỗ để dạy trẻ về phép lịch sự.

Dọa nạt: Lời khuyến khích trẻ làm điều sai trái

Đối với trẻ con, dọa nạt đồng nghĩa với sự khuyến khích lặp lại hành động bị cấm đoán. Khi một đứa trẻ phải nghe câu "Nếu con làm thế một lần nữa," nó sẽ không nghe cụm từ "nếu con" mà chỉ nghe thấy "làm thế một lần nữa." Đôi khi, thông điệp được hiểu thành: Mẹ mong muốn mình làm thế một lần nữa, nếu không mẹ sẽ thất vọng. Những lời răn theo kiểu như vậy được cho là rất đúng đắn và dễ hiểu đối với người lớn nhưng không hiệu quả và còn rất tai hại với trẻ. Chúng chắc chắn sẽ khiến hành động sai trái được lặp lại. Mỗi lời cảnh báo giống như một thách thức đối với ý chí của trẻ. Nếu có lòng tự tôn, đứa trẻ sẽ vượt qua giới hạn một lần nữa nhằm chứng tỏ với chính mình và với những người xung quanh rằng nó không ngại đáp lại một sự thách thức.

Cậu bé Oliver, 5 tuổi, vẫn tiếp tục ném bóng vào cửa sổ phòng ngủ bất chấp rất nhiều lời cảnh báo. Cuối cùng bố cậu nói: "Nếu quả bóng đó còn va vào cửa sổ một lần nữa, bố sẽ đánh con một trận nhừ tử. Bố hứa đấy." Chỉ một phút sau, tiếng kính vỡ báo hiệu cho bố Oliver biết lời cảnh báo của mình đã có tác dụng: quả bóng đã đập vào kính cửa sổ. Cảnh tượng diễn ra sau chuỗi lời đe dọa, hứa hẹn cùng hành vi đáp trả có thể được hình dung ra một cách dễ dàng. Ngược lại, câu chuyện sau đây lại cho thấy cách ứng phó hiệu quả với hành động sai trái mà không cần đến lời đe dọa.

Cậu bé Peter, 7 tuổi, cứ bắn súng hơi vào cậu em trai nhỏ của mình. Mẹ cậu quay sang nói: “Đừng nhắm vào em bé. Hãy bắn vào bia ấy.” Peter lại bắn vào cậu em một lần nữa. Lần này, mẹ cậu bé lấy khẩu súng khỏi tay cậu và nói: “Con người không phải là mục tiêu để bắn.”

Mẹ Peter đã làm những gì mà cô cảm thấy cần thiết để bảo vệ đứa con nhỏ hơn đồng thời xác nhận với đứa con lớn tiêu chuẩn của cô về những hành vi được chấp nhận. Peter có được bài học về hậu quả mà những hành vi của mình gây ra trong khi không hề cảm thấy bị tổn thương. Các lựa chọn mà cậu có rất rõ ràng: bắn đúng vào bia hoặc là không được phép chơi súng nữa. Trong trường hợp này, mẹ của Peter đã chủ động tránh cái bẫy mà các bậc cha mẹ hay vấp phải. Cô không kể lể về những điều chắc chắn sẽ xảy ra: “Dừng lại ngay, Peter! Con không biết làm gì hay hơn là bắn vào em sao? Con không tìm ra mục tiêu nào tốt hơn à? Nếu con còn làm thế một lần nữa, con nghe rõ đấy, một lần nữa thôi, con sẽ không bao giờ được sờ vào khẩu súng đó nữa!” Trừ trường hợp bạn có một đứa con dễ bảo và cực kỳ ngoan ngoãn, phản ứng của đứa trẻ trước lời cảnh báo như thế sẽ là lặp lại điều vừa bị cấm đoán. Chẳng cần mô tả gì thêm về những gì diễn ra sau đó – cha mẹ nào cũng có thể dễ dàng tái diễn sai lầm này.

Hối lộ: Sự ngụy biện của phương án “Nếu-Thì”

Một sai lầm tương tự là nói trực tiếp với trẻ rằng nếu trẻ làm (hoặc không làm) điều gì đó thì sẽ được thưởng:

“Nếu con chơi ngoan với em thì mẹ sẽ đưa con đi xem phim.”

“Nếu con thôi tè dầm ra giường thì mẹ sẽ mua cho con một chiếc xe đạp nhân dịp Giáng sinh.”

“Nếu con học thuộc bài thơ thì mẹ sẽ cho con đi bơi thuyền.”

Phương pháp “nếu-thì” này đôi khi sẽ thôi thúc trẻ hoàn thành một mục tiêu tức thì nào đó. Nhưng nó hiếm khi, nếu không nói là không bao giờ, khuyến khích sự nỗ lực một cách bền bỉ. Những điều kiện mà chúng ta đặt ra truyền đạt tới trẻ thông điệp rằng chúng ta nghi ngờ khả năng thay đổi và hoàn thiện bản thân của trẻ. “Nếu con học thuộc bài thơ này” cũng có nghĩa là “Bố mẹ

không chắc con có thể làm được.” “Nếu con thôi tè dầm” nghĩa là “Bố mẹ nghĩ con có thể kiểm soát được bản thân nhưng con sẽ không làm như vậy.”

Dùng phần thưởng để hối lộ trẻ cũng sẽ vô tình dạy cho chúng những bài học đạo đức lệch lạc. Một vài đứa trẻ cố tình hành động sai trái khiến bố mẹ buộc phải hối lộ để chúng cư xử cho đúng mực. Điều này sẽ nhanh chóng dẫn đến những mặc cả, kỳ kèo hay đòi hỏi kiểu tống tiền. Trẻ cũng sẽ ngày càng đòi hỏi những phần thưởng hay lợi ích lớn hơn để đổi lấy sự “ngoan ngoãn” của chúng. Nhiều bậc cha mẹ bị con cái đặt điều kiện quá nhiều đến mức chẳng dám về nhà sau khi đi mua sắm mà chưa mua được món quà gì đó cho con. Khi về đến nhà, họ không được chào đón bằng câu “Con chào bố mẹ.” mà thay vào đó là “Bố mẹ mang gì về cho con đấy?”

Phần thưởng sẽ hữu ích và mang lại nhiều niềm vui nhất khi chúng thể hiện sự ghi nhận, trân trọng và được trao tặng một cách bất ngờ.

Lời hứa: Lý do tại sao những mong muốn không thực tế lại làm tất cả chúng ta phiền não

Chúng ta không nên dùng lời hứa với trẻ hay bắt trẻ hứa hẹn điều gì với mình. Tại sao lời hứa lại là điều cấm kỵ như vậy? Mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái nên được xây dựng dựa trên lòng tin. Khi cha mẹ phải hứa để khẳng định chắc chắn lời mình nói, có nghĩa là họ đang thừa nhận rằng những lời nói “không đi kèm lời hứa” của mình không đáng tin cậy. Lời hứa tạo cho trẻ những mong muốn không thực tế. Khi đứa trẻ được hứa hẹn một chuyến đi chơi vườn thú, nó coi đó là cam kết từ phía cha mẹ rằng trời sẽ không mưa, xe cộ sẽ luôn sẵn sàng và bản thân nó sẽ không bị ốm. Dù cuộc sống đầy rẫy những điều không may nhưng khi lời hứa không thể được thực hiện, trẻ sẽ cảm thấy bị phản bội và cho rằng cha mẹ không đáng tin cậy. Câu nói “Nhưng bố mẹ hứa rồi mà!” thường rất quen thuộc với các bậc cha mẹ, những người cũng đau lòng không kém và chỉ ước gì mình đã không hứa với con.

Chúng ta không nên yêu cầu hay cưỡng ép trẻ hứa sẽ cư xử đúng mực hoặc thôi không có những hành động sai trái nữa. Khi lời hứa không phải là tự nguyện, nó giống như việc trẻ đang rút khống tiền mặt từ ngân hàng vậy. Cha

mẹ không nên khuyến khích sự gian lận đó.

Mỉa mai châm biếm: Rào cản của sự học hỏi

Những ông bố bà mẹ có tài mỉa mai châm biếm là mối nguy hại nghiêm trọng tới sức khỏe tinh thần của con cái họ. Giống như những mụ phù thủy với ma thuật ngôn từ, họ dựng lên một hàng rào âm thanh vững chãi, ngăn cách với sự giao tiếp hiệu quả:

“Mẹ phải nhắc đi nhắc lại bao nhiêu lần nữa? Con bị điếc à? Sao con không nghe thế?”

“Con thật là thô lỗ. Con chui từ rừng ra đấy à? Con đúng là ngợm rừng đấy biết không.”

“Con bị làm sao vậy? Con bị điên hay chỉ ngu ngốc thôi hả? Con sẽ chẳng có kết cục tốt đẹp đâu!”

Những ông bố bà mẹ này không ý thức được rằng nhận xét của họ là những đòn tấn công và khiêu khích sự đáp trả, chúng hủy hoại kênh giao tiếp hòa bình giữa cha mẹ và con cái bằng những ảo tưởng về sự trả thù của trẻ. Những lời mỉa mai và lên lớp cay độc không có chỗ trong quá trình nuôi dạy con cái. Tốt nhất, chúng ta nên tránh những lời như “Sao con lại nghĩ mình biết tuốt thế? Con có bao giờ chịu suy nghĩ gì đâu. Con cho rằng mình thông minh đến thế cơ à!” Dù cố tình hay vô ý, chúng ta cũng không nên làm xấu đi hình ảnh của con cái trong mắt bản thân chúng cũng như bạn bè của chúng.

Quyền lực đòi hỏi sự ngắn gọn, súc tích: Cha mẹ nói ít trẻ sẽ hiểu nhiều

“Con nói chuyện như một ông bố bà mẹ thực thụ vậy.” Câu nói này đối với trẻ không phải là một lời khen, bởi các ông bố bà mẹ thường có tính xấu là nói quá nhiều, lặp lại quá nhiều những điều không cần thiết. Khi cha mẹ làm như vậy, trẻ không lắng nghe nữa, chúng sẽ nhủ thầm: “Đủ rồi đấy!”

Mỗi ông bố bà mẹ đều nên học những phương thức kinh tế nhất để đáp lời con trẻ, để những sự cố nhỏ không biến thành thảm họa. Câu chuyện sau đây cho thấy sức mạnh của một nhận xét ngắn gọn so với những giải thích dài dòng.

Khi mẹ đang chào tạm biệt khách ở cổng thì cậu bé Al, 8 tuổi, chạy tới mách mẹ trong nước mắt giàn giụa: “Cứ khi nào con có bạn tới chơi là Ted lại kiếm cớ trêu chọc chúng con. Anh ấy không bao giờ để chúng con yên cả. Mẹ đừng để anh ấy làm như vậy nữa.”

Mọi khi, mẹ của Al hẳn đã quát lên với Ted: “Mẹ phải nói bao nhiêu lần là con không được trêu em hả? Con phải nghe lời chứ, nếu không mẹ sẽ nhốt con vào hầm cả tháng đấy.”

Lần này, cô nhìn Ted và nói: “Ted, con chọn đi. Một là con sẽ phải nghe mẹ rầy la như mọi khi, hai là con hãy tự giải quyết lấy.” Ted cười và trả lời: “Được rồi mẹ, con sẽ không làm vậy nữa.”

Mẩu hội thoại sau giữa cô bé Ruth, 12 tuổi và mẹ, sẽ cho chúng ta thấy một câu trả lời ngắn gọn và đầy cảm thông có thể ngăn chặn những tranh cãi vô ích như thế nào.

RUTH: Mẹ, mẹ có biết trường cấp ba cũng là chỗ hẹn hò yêu đương không?

MẸ: Ồ, vậy sao con?

RUTH: Vâng, ở đó bọn con trai và con gái cứ tiệc tùng với nhau suốt.

MẸ: Vậy là con đang mong được sang cấp ba chứ gì?

RUTH: Ồ, vâng!

Mẹ của Ruth kể lại, trước kia hẳn là cô đã giảng giải cho con gái một hồi rằng không được lãng phí thời gian vào yêu đương, rằng trường là để học chứ không phải chỗ để hẹn hò và rằng con còn quá nhỏ để nghĩ đến những thứ đó. Hậu quả bao giờ cũng là những tranh cãi dài dòng và tâm trạng nặng nề của hai mẹ con. Lần đó, cô chỉ thừa nhận niềm mong đợi của con gái.

Một lời nói dí dỏm bao giờ cũng có giá trị hơn nhiều so với cả tá những lời lẽ thông thường. Cậu bé Ron, 12 tuổi, nhìn thấy mẹ đang chuyển hoa quả từ chiếc xe đẩy dùng để đi chợ sang bàn bếp. Cậu bé cười nhăn nhở nói: “Mẹ ơi, mẹ hãy làm điều đúng đắn dù chỉ một lần thôi được không, hãy cho luôn hoa quả vào tủ lạnh ấy.”

Mẹ cậu đáp lời: “Mẹ đã một lần làm điều đúng đắn rồi. Mẹ đã sinh ra con. Giờ thì giúp mẹ cho hoa quả vào tủ lạnh đi nào.” Ron cười khúc khích và chạy lại giúp mẹ.

Hoàn cảnh đó có thể đã dễ dàng khiến mẹ của Ron khơi mào một cuộc đấu khẩu: “Con nói thế là có ý gì. Hãy làm điều gì đúng đắn đi! Con nghĩ mình là ai mà lại nói chuyện với mẹ như thế?” Thay vào đó, cô thể hiện quyền lực của mình bằng sự hài hước và lời lẽ ngắn gọn.

Một người cha kể lại chuyện anh đã vui mừng thế nào khi nghe con gái mình dùng sự hài hước của mình để làm tan đi sự giận dữ và phẫn nộ. Một ngày trước Giáng sinh, anh và cô con gái 8 tuổi Megan đang cố lắp một cây thông giả. Thật không dễ gì ghép được các cành cây vào đúng chỗ của chúng và anh càng lúc càng trở nên mất kiên nhẫn. Cuối cùng, cái cây cũng được lắp xong để chờ trang trí. Nhưng ngay khi anh treo ngôi sao lên một cành cây thì cái cây đổ sập xuống. Anh giận dữ hét lên: “Thế là quá đủ rồi đấy!” Megan chạy lại ôm bố và nói: “Bố, con cá bây giờ bố đang ước mình là người Do Thái.”

Quyền lực đòi hỏi sự ngắn gọn và im lặng đúng lúc

Câu chuyện sau đây chỉ ra sức mạnh của sự im lặng. Cậu bé Scott, 7 tuổi, bị đau chân, nhưng điều đó đã không ngăn cậu đi dự tiệc vào buổi tối. Sáng hôm sau cậu bé nói với mẹ: “Con không thể đi học được. Chân con đau quá.” Mẹ cậu đã định trả lời rằng: “Nếu con có thể đi dự tiệc thì cũng có thể đi đến trường.” Nhưng bà không nói gì cả. Sự im lặng trở nên nặng nề. Vài phút sau, Scott hỏi: “Mẹ có nghĩ con nên đi học không?” Mẹ cậu bé đáp: “Con đang băn khoăn à?” Scott nói: “Vâng” và nhanh chóng đi thay quần áo.

Sự im lặng của mẹ đã giúp Scott tự đưa ra quyết định của mình rằng cái chân đau không ngăn được cậu đi tiệc tùng thì cũng không ngăn được cậu đến trường. Nếu mẹ giành phần chỉ ra điều đó cho cậu thấy, hẳn cậu đã cãi lại và kéo cả hai mẹ con vào bầu không khí u ám.

Đối với trẻ, hãy luôn nhớ nguyên tắc ít mà nhiều; trong tình huống sau đây, người mẹ đã tránh được tình huống cô con gái Diane làm cả nhà phải chịu lây tâm trạng không vui của mình.

Diane, 12 tuổi, là người ăn chay. Ngay khi ngồi vào bàn ăn tối ngày hôm đó, cô bé đã than vãn: “Con đang đói mèm rồi đây. Bữa tối đâu rồi ạ?”

MẸ: Ồ, chắc con phải đói lắm rồi.

DIANE: Ôi cà tím hả mẹ. Con không thích món này lắm.

MẸ: Con hơi thất vọng à.

DIANE: Ít phô mai quá mẹ ạ!

MẸ: Con muốn cho thêm phô mai vào món cà tím của con.

DIANE: Ôi, chắc là không sao đâu mẹ ạ. Nhưng thường thì mẹ làm món này ngon hơn.

Thay vì phản ứng lại với con gái: “Con biết là mẹ phải làm đồ ăn riêng cho con. Ít nhất thì con cũng phải biết trân trọng điều đó chứ,” mẹ của Diane đã tránh được một cuộc cãi vã chỉ bằng cách phản ánh lại cảm xúc của con gái.

Nguyên tắc với lời nói dối: Học cách không khuyến khích trẻ nói dối nữa

Cha mẹ thường rất tức giận khi con cái nói dối, đặc biệt là khi lời nói dối quá hiển nhiên còn thủ phạm thì lại quá vụng về. Thật là điên tiết khi nghe một đứa trẻ khăng khăng rằng mình không động vào bức tranh còn ướt màu hay ăn sô cô la trong lọ khi bằng chứng đang phơi đầy ra trên mặt và trên áo của thủ phạm.

Lời nói dối bị thôi thúc. Cha mẹ không nên hỏi những câu khiến trẻ có xu hướng phải nói dối để phòng vệ. Trẻ con rất ghét bị cha mẹ chất vấn, đặc biệt là khi chúng nghi ngờ rằng họ đã biết trước câu trả lời. Chúng ghét những cái bẫy mà cha mẹ đặt ra từ những câu hỏi, thứ luôn buộc chúng phải nói dối một cách vụng về hoặc thừa nhận lỗi lầm trong sự xấu hổ.

Cậu bé Quentin, 7 tuổi, đã làm vỡ chiếc xe tải đồ chơi ngay khi vừa được bố tặng. Cậu bé rất sợ hãi và đem giấu những mảnh vỡ xuống tầng hầm. Khi tìm thấy những gì còn lại của món đồ chơi, bố cậu bé đã đặt ra những câu hỏi khiến cho chiến tranh bùng nổ.

BỐ: Chiếc xe tải mới của con đâu?

QUENTIN: Chắc là nó ở đâu đó.

BỐ: Bố không thấy con chơi với nó.

QUENTIN: Con không biết nó ở đâu nữa.

BỐ: Con tìm nó đi. Bố muốn nhìn thấy nó.

QUENTIN: Có lẽ ai đó đã lấy trộm nó rồi.

BỐ: Con đúng là kẻ nói dối đáng nguyền rủa! Con đã làm vỡ chiếc xe! Đừng có nghĩ là con sẽ được bỏ qua chuyện này. Bố ghét nhất là những kẻ dối trá đấy!

Đây rõ ràng là cuộc chiến không cần thiết. Thay vì âm thầm chơi trò cảnh sát điều tra và công tố viên, kết án con trai là kẻ dối trá, bố của Quentin có thể sẽ giúp ích nhiều hơn cho cậu bé bằng cách nói: “Bố thấy là chiếc xe tải mới của con bị vỡ rồi. Con có nó chưa được bao lâu. Thật tiếc quá. Con đã rất thích nó.”

Khi đó đứa trẻ có thể sẽ có được những bài học quý: Bố hiểu mình. Mình có thể kể với bố những rắc rối của mình. Mình cần cẩn thận hơn với những món quà mà bố tặng. Mình cần phải khéo léo hơn.

Chúng ta không nên đặt ra những câu hỏi khi đã biết trước câu trả lời. Ví dụ, không nên hỏi: “Con đã dọn phòng như mẹ nói chưa?” trong khi đang nhìn vào căn phòng bừa bộn của con. Hay “Hôm nay con có đi học không?” sau khi vừa được nhà trường thông báo là con nghỉ học. Một lời khẳng định sẽ là giải pháp ưu việt hơn nhiều: “Mẹ thấy là phòng của con chưa được lau dọn.” Hoặc “Bố mẹ vừa được thông báo là hôm nay con không đến lớp.”

Vì sao trẻ lại nói dối? Đôi khi, trẻ nói dối bởi chúng không được phép nói sự thật.

Cậu bé Willie, 4 tuổi, lao vào phòng khách đầy vẻ tức tối và kêu ca với mẹ: “Con ghét bà!” Mẹ cậu hoảng hồn đáp: “Ôi không, con không ghét bà đâu. Con yêu bà mà! Trong gia đình chúng mình không ghét nhau. Hơn nữa bà đã cho con rất nhiều quà và đưa con đi chơi nhiều nơi nữa. Sao con lại có thể nói một điều tệ hại như vậy?”

Nhưng Willie khăng khăng: “Không, con ghét bà, con ghét bà, con không muốn gặp bà nữa.” Mẹ cậu bé giờ đã thực sự nổi cáu, cô quyết định dùng biện pháp giáo dục mạnh mẽ hơn. Cô phát vào mông Willie.

Willie, vì không muốn bị phạt thêm, đã thay đổi giọng điệu: “Mẹ ơi, thực ra là con yêu bà.” Lúc đó mẹ Willie đã phản ứng thế nào? Cô ôm hôn con và khen cậu là một đứa bé ngoan.

Willie bé bỏng đã học được gì từ sự thay đổi thái độ này? Thật nguy hiểm khi nói thật hay chia sẻ cảm xúc thật với mẹ. Khi mình trung thực, mình bị phạt, còn khi nói dối thì lại được yêu thương. Sự thật khiến mình bị tổn thương. Hãy tránh xa nó ra. Mẹ yêu những đứa trẻ dối trá. Mẹ thích nghe những điều dễ chịu. Hãy chỉ nói với mẹ những điều mẹ muốn nghe chứ không phải những gì mình thực sự cảm nhận.

Vậy, nếu mẹ của Willie muốn dạy cho con trai phải trung thực, cô sẽ trả lời cậu bé ra sao?

Cô sẽ thừa nhận sự bực bội trong lòng cậu bé: “Ôi con không còn yêu bà nữa ư. Con có muốn kể cho mẹ nghe xem bà đã làm gì khiến con giận dỗi như vậy không?” Cậu bé có thể sẽ trả lời: “Bà chỉ mang quà cho em bé mà không mang quà cho con.”

Nếu muốn dạy trẻ đức tính trung thực, chúng ta phải chuẩn bị tinh thần để lắng nghe cả những sự thực dễ chịu và những sự thực đau lòng. Nếu muốn trẻ lớn lên trở thành những người trung thực, chúng ta không nên khuyến khích chúng nói dối về những cảm xúc của mình, cho dù những cảm xúc đó là tích cực, tiêu cực hay đan xen lẫn lộn. Chính từ phản ứng của cha mẹ trước những cảm xúc trẻ thể hiện mà chúng rút ra bài học rằng sự trung thực có phải là cách tốt nhất hay không.

Lời nói dối nói lên sự thật. Khi bị trừng phạt vì nói thật, trẻ sẽ nói dối để tự phòng vệ. Trẻ cũng thường nói dối để có được chút ảo tưởng về những thứ mà chúng không có trong thực tế. Những lời nói dối nói lên sự thật về những nỗi sợ hãi và hy vọng. Chúng cho ta biết điều mà một người muốn làm hay muốn trở thành. Nếu thờ ơ ta sẽ chỉ thấy lời nói dối thể hiện những điều mà người

nói có ý định che giấu. Phản ứng đúng đắn trước một lời nói dối là thể hiện sự thấu hiểu ý nghĩa thực sự của nó, chứ không phải là chối bỏ nội dung hay lên án thủ phạm. Thông tin rút ra từ lời nói dối có thể được dùng để giúp đứa trẻ phân biệt giữa thực tế và ước muốn.

Khi cô bé Jasmine, 3 tuổi, nói với bà mình rằng bé nhận được món quà Giáng sinh là một con voi thực sự, bà của Jasmine đã phản ánh ước muốn của cô bé thay vì cố gắng chứng minh rằng cô bé là kẻ nói dối. Bà trả lời: "Con ước được như vậy phải không. Con ước con có một chú voi! Con ước mình sở hữu một vườn thú! Con ước con có cả một khu rừng đầy các loài động vật!"

Cậu bé Robert, 3 tuổi, kể với bố rằng mình đã nhìn thấy một người đàn ông cao bằng tòa nhà Empire State. Thay vì trả lời rằng: "Thật là một ý tưởng điên rồ. Không ai cao tới mức đó cả. Con đừng nói dối," bố cậu đã tận dụng cơ hội này để dạy cho con trai một vài từ mới trong khi công nhận chứ không phủ nhận suy nghĩ của cậu bé: "Ôi, chắc con đã nhìn thấy một người đàn ông rất cao lớn, một người khổng lồ, một anh chàng to bự!"

Trong khi đang chơi trong hố cát, cậu bé Craig, 4 tuổi, bỗng nhìn về phía mẹ và hét lên: "Con đường của con bị một cơn bão làm hỏng mất rồi. Con phải làm gì đây?"

"Cơn bão nào!" mẹ cậu bé hỏi với giọng khó chịu. "Mẹ có thấy cơn bão nào đâu. Con đừng có nói vớ vẩn nữa."

Và thế là cơn bão trong trí tưởng tượng mà mẹ cậu bé lờ đi đã trở thành sự thực. Craig nổi giận đùng đùng và kêu khóc ầm ĩ. Cơn dông tố này đáng lẽ đã không xảy ra nếu mẹ của Craig nhận ra và hưởng ứng cậu bé bằng cách cùng tham gia vào thế giới tưởng tượng của con: "Cơn bão đã xóa sạch dấu vết con đường mà con đã vất vả lắm mới xây được à? Ôi…" Rồi sau đó, nhìn lên bầu trời, cô có thể thêm vào: "Xin ông trời hãy đừng làm mưa bão ở đây nữa. Ông đang xóa mất con đường mà con trai tôi vừa mới tạo ra rồi."

Đối phó với sự thiếu trung thực: Ngăn chặn chứ đừng tra khảo

Nguyên tắc của chúng ta đối với những lời nói dối rất rõ ràng: Một mặt, chúng ta không nên đóng vai ủy viên công tố hay điều tra viên để tra khảo thủ

phạm, cũng không làm trầm trọng hóa vấn đề. Mặt khác, chúng ta cũng không ngần ngại nói ra sự thật. Khi thấy cuốn sách mà con mượn của thư viện đã quá hạn phải trả, ta không nên hỏi: "Con đã trả sách cho thư viện chưa? Con chắc chứ? Thế tại sao nó lại vẫn ở trên bàn con thế?" Thay vào đó, hãy nói thẳng: "Mẹ nhìn thấy cuốn sách mà con mượn của thư viện đã quá hạn rồi đấy."

Khi nhà trường thông báo rằng bài kiểm tra môn Toán của con không đạt, chúng ta không nên hỏi: "Bài kiểm tra Toán của con có đạt không?… Con chắc chứ?… Lần này con có nói dối cũng không ăn thua đâu! Bố mẹ đã nói chuyện với cô giáo và biết con đã trượt một cách thảm hại."

Thay vì thế, hãy nói thẳng với trẻ: "Giáo viên môn Toán nói với bố mẹ là bài kiểm tra của con không đạt. Bố mẹ rất lo lắng và đang băn khoăn không biết phải giúp con thế nào."

Tóm lại, chúng ta không đẩy trẻ vào thế phải nói dối để tự vệ, cũng không cố tình tạo ra cơ hội cho những lời nói dối. Khi trẻ nói dối, chúng ta không nên phản ứng một cách kích động và vội vàng quy về các vấn đề đạo đức, hãy thực tế và trả lời trẻ dựa trên sự thật. Chúng ta muốn trẻ học được rằng không việc gì phải nói dối bố mẹ cả.

Một cách khác mà cha mẹ có thể dùng để ngăn trẻ nói dối là tránh câu hỏi "Tại sao?" Trước đây, "tại sao" từng là một cụm từ để hỏi nhưng từ lâu nó đã không còn mang ý nghĩa đó nữa. Nó đã bị lạm dụng với mục đích chỉ trích người được hỏi. Đối với trẻ, "tại sao" đồng nghĩa với sự không đồng tình và không vui vẻ của cha mẹ. Nó gợi lại những lỗi lầm đã qua. Ngay cả câu hỏi đơn giản "Tại sao con lại làm thế?" cũng có thể được hiểu thành "Tại sao con lại có thể làm điều ngu ngốc đến thế?"

Các bậc cha mẹ thông thái sẽ tránh những câu hỏi tai hại như:

"Tại sao con lại ích kỉ thế?"

"Tại sao con cứ quên hết những lời mẹ nói thế?"

"Tại sao con không bao giờ đúng giờ thế?"

“Tại sao con không thể để mẹ yên được thế?”

Thay vì đặt những câu hỏi tu từ không thể tìm ra lời đáp, chúng ta có thể đưa ra những lời khẳng định đầy tình cảm:

“John rất vui nếu con chia sẻ đồ chơi với bạn ấy.”

“Có một số thứ thật là khó nhớ.”

“Mẹ rất lo lắng mỗi lần con muộn giờ.”

“Con có thể làm gì để sắp xếp công việc của mình?”

“Con có rất nhiều ý tưởng đấy.”

Ăn trộm: Bài học về quyền sở hữu đòi hỏi thời gian và lòng kiên nhẫn

Trẻ mang về nhà những thứ không thuộc về chúng là chuyện chúng ta vẫn thường thấy. Khi “kẻ trộm” bị phát hiện, điều quan trọng là tránh không quở mắng nặng lời và làm tổn thương trẻ. Trẻ cần được dẫn dắt vào con đường đúng đắn cùng với phẩm giá và lòng tự trọng. Cha mẹ có thể nói một cách bình tĩnh và cương quyết: “Món đồ chơi đó không phải của con. Nó cần phải được trả lại.” Hoặc, “Bố mẹ biết con muốn giữ khẩu súng, nhưng Jimmy muốn nó được trả lại cho cậu ấy.”

Khi trẻ “ăn trộm” kẹo và bỏ vào túi, tốt nhất ta nên đối diện với trẻ và không thể hiện cảm xúc của mình: “Con muốn giữ thanh kẹo mà con đã bỏ vào túi bên trái, nhưng nó phải được để lại lên giá.” Nếu đứa trẻ chối cãi, chúng ta hướng thẳng vào trẻ và nhắc lại: “Mẹ muốn con trả thanh sôcôla lại vào giá.” Nếu trẻ từ chối không thực hiện, chúng ta lấy kẹo ra khỏi túi trẻ và nói: “Nó là của cửa hàng. Nó phải ở lại đây con ạ.”

Câu hỏi sai lầm và lời khẳng định đúng đắn. Khi chắc chắn là trẻ đã lấy trộm tiền trong ví của mình, chúng ta không nên hỏi mà nên nói thẳng với trẻ: “Con đã lấy tiền trong ví của bố mẹ. Bố mẹ muốn tiền đó được trả lại.” Khi tiền được trả lại, hãy nói với trẻ: “Khi nào con cần tiền, hãy hỏi bố mẹ và chúng ta sẽ bàn về việc đó.” Nếu trẻ chối cãi, chúng ta không nên tranh luận hay cầu xin trẻ thú nhận, chỉ nên nói: “Con biết là bố mẹ biết. Tiền đó cần phải được trả lại.” Nếu trẻ đã tiêu hết số tiền, chúng ta nên tập trung chỉ ra

những cách mà trẻ có thể làm để hoàn lại nó, có thể là làm việc nhà hoặc trừ dần vào tiền tiêu vặt.

Cần tránh gọi trẻ là kẻ ăn cắp, dối trá hay vẽ ra những kết cục không tốt đẹp về việc trẻ đã làm. Sẽ chẳng ích gì khi hỏi trẻ: “Tại sao con lại làm thế?” Trẻ có thể không biết động cơ của mình là gì, đồng thời áp lực từ câu hỏi “tại sao” có thể sẽ lại dẫn đến một sự dối trá khác. Chúng ta nên chỉ ra cho trẻ rằng chúng ta mong muốn trẻ thảo luận với mình về nhu cầu tiền bạc: “Bố mẹ rất thất vọng vì con không nói cho bố mẹ biết là con cần tiền.” Hoặc “Khi cần tiền, con hãy hỏi bố mẹ. Chúng ta sẽ cùng bàn cách giúp con.”

Nếu trẻ ăn bánh kẹo mà không được phép trong khi mồm miệng vẫn còn dính đầy đường, đừng hỏi những câu như “Có ai lấy bánh trong lọ không?” Hoặc “Con có tình cờ nhìn thấy ai đó lấy bánh không? Con có ăn cái nào không? Con chắc chứ?” Những câu hỏi như vậy thường đẩy trẻ vào tình thế phải nói dối, và như vậy càng làm chúng ta tức giận hơn. Nguyên tắc ở đây là khi đã biết câu trả lời, chúng ta không đặt câu hỏi nữa. Hãy tuyên bố một cách cởi mở, ví dụ: “Con đã ăn bánh khi mẹ nói con không được phép.”

Lời khẳng định cuối cùng đó chính là hình phạt đầy đủ và thích đáng cho trẻ. Nó khiến trẻ buồn phiền và cảm thấy có trách nhiệm phải làm gì đó vì hành vi sai trái của mình.

Dạy phép lịch sự một cách không thô lỗ: Phương thức nuôi dưỡng phong thái lịch thiệp ở trẻ.

Lịch sự là một phần của tính cách cá nhân và là một kỹ năng xã hội. Trẻ sẽ có được nó nhờ học hỏi và bắt chước cha mẹ. Bởi vậy, trước tiên bản thân cha mẹ cần phải là những người lịch sự thì mới mong dạy cho con cái mình phẩm chất đáng quý này. Trong mọi hoàn cảnh, cần dạy trẻ về phép lịch sự một cách lịch sự. Thế nhưng, cha mẹ lại thường tỏ ra thô lỗ khi làm điều này. Khi trẻ quên nói “cảm ơn,” cha mẹ chỉ ngay ra điều đó trước mặt mọi người – đó là một hành động bất lịch sự. Các bậc cha mẹ thường nhanh nhảu nhắc con cái chào tạm biệt ngay cả khi họ chưa thực sự chia tay với khách.

Cậu bé Robert, 6 tuổi, vừa được tặng một món quà rất đẹp. Trong khi cậu bé

đang tò mò và háo hức xé toạc chiếc hộp để xem bên trong có gì, mẹ cậu nhìn con trai đầy bối rối và lo lắng.

MẸ: Robert, thôi đi con! Con đang làm hỏng món quà đấy! Con phải nói gì khi được nhận quà nhỉ?

ROBERT (nói trong giận dữ): Cảm ơn!

MẸ: Thế mới là cậu bé ngoan chứ.

Đáng ra mẹ của Robert đã có thể dạy bài học về phép lịch sự này cho con trai một cách ít thô lỗ hơn và hiệu quả hơn. Cô có thể nói: “Cảm ơn bác Patricia về món quà xinh xắn này.” Sau khi nghe mẹ nói, Robert có thể sẽ tiếp lời bằng câu nói cảm ơn của chính mình. Nếu cậu bé không làm vậy thì mẹ cậu vẫn có thể dạy bảo con trai về phép lịch sự sau khi chỉ còn hai mẹ con với nhau. Khi đó, cô có thể nói: “Bác Patricia thật là chu đáo khi nghĩ đến con và tặng con quà. Chúng mình hãy cùng viết cho bác ấy một tấm thiệp cảm ơn con nhé. Bác ấy sẽ rất mừng vì chúng ta nghĩ đến bác.” Mặc dù phức tạp hơn một chút so với một lời quở mắng trực tiếp, cách giải quyết này có hiệu quả hơn nhiều. Những điều tinh tế nhất trong nghệ thuật sống không nên được truyền đạt giống như cách ta dùng một chiếc búa tạ.

Khi bị trẻ ngắt lời, người lớn thường phản ứng một cách giận dữ: “Con đừng thô lỗ thế. Ngắt lời người khác là bất lịch sự đấy.” Tuy nhiên, ngắt lời chính người đang ngắt lời mình cũng là bất lịch sự. Cha mẹ không nên tỏ ra thô lỗ khi ép trẻ thực hiện phép lịch sự. Tốt hơn, chúng ta nói: “Bố mẹ muốn nói nốt câu chuyện đã.”

Nói với trẻ rằng chúng thật thô lỗ là một điều không nên. Ngược với mong muốn của người lớn, việc đó sẽ không khiến trẻ tỏ ra lịch sự hơn. Điều nguy hiểm ở đây là trẻ sẽ tiếp nhận đánh giá của chúng ta và biến nó thành một phần hình ảnh về bản thân. Một khi nghĩ rằng mình là người thô lỗ, chúng sẽ tiếp tục sống với cái bóng đó. Một cách tự nhiên, những đứa trẻ thô lỗ sẽ cư xử một cách thô lỗ.

Lên án gay gắt hay vẽ ra những viễn cảnh u ám về hậu quả của những việc trẻ làm cũng sẽ không giúp ích gì cho trẻ. Sử dụng những từ ngữ, lời nói đơn

giản và văn minh là cách hữu hiệu nhất. Những chuyến viếng thăm nhà bạn bè hay người thân là dịp tốt để thể hiện tính lịch thiệp cho trẻ thấy. Cha mẹ nên giữ cho không khí của những chuyến viếng thăm này thật vui vẻ.

Con cái biết rằng cha mẹ không muốn quở trách hay mắng mỏ chúng ở nhà của người khác. Bởi vậy, chúng thường chọn những nơi này để phá phách và cư xử không đúng mực. Cha mẹ chỉ có thể đối phó với chiến lược này của trẻ bằng cách tốt nhất là để cho chính chủ nhà đặt ra và thực thi luật lệ trong nhà họ. Nếu trẻ nhảy lên ghế sofa ở nhà của dì Mary, hãy để dì Mary là người quyết định xem ghế sofa có phải là chỗ để nhảy hay không, đồng thời đặt ra giới hạn cho những hành động tương tự. Trẻ thường có xu hướng tuân thủ những giới hạn khi chúng được đặt ra bởi những người ngoài. Khi tạm thời được trút bỏ gánh nặng phải rèn giũa con, cha mẹ có thể giúp trẻ bằng cách thể hiện sự chia sẻ với những mong muốn và cảm xúc của chúng: “Chắc là con rất muốn dì Mary để con nhảy trên ghế sofa của dì phải không. Con thực sự thích thú mà, nhưng đây là nhà của dì và chúng ta phải tôn trọng những mong muốn của dì con ạ.” Nếu trẻ phản đối: “Nhưng mẹ cho con nhảy trên sofa ở nhà mình mà,” chúng ta có thể đáp lại trẻ: “Nhưng đây là luật của dì Mary, mỗi nhà đều có những luật lệ khác nhau con ạ.”

Tuy nhiên, phương pháp này chỉ có thể được thực hiện khi có sự đồng thuận giữa chủ và khách về trách nhiệm của mỗi bên. Ngay khi tới nhà dì Mary, bố mẹ của Lucy có thể nói với chủ nhà: “Đây là nhà của dì. Chỉ có dì mới biết bọn trẻ được phép và không được phép làm gì. Bởi vậy, hãy đừng ngại quở trách chúng khi dì không thích những việc chúng làm.” Yêu cầu khách tuân thủ luật lệ trong nhà mình chính là quyền lợi và cũng là trách nhiệm của chủ nhà. Trong trường hợp này, cha mẹ nên có trách nhiệm tạm thời không đóng vai trò là người đặt ra và thực thi kỷ luật. Bằng cách không can dự ở mức độ thích hợp, chính cha mẹ sẽ giúp trẻ hiểu biết thêm những thực tế khác nhau của đời sống.

Tóm tắt

Cha mẹ nào cũng từng có lúc lúng túng không biết phải đối phó như thế nào với những lời nói dối, hành động ăn trộm và rất nhiều những hành động xấu

khác của con cái trong quá trình chúng lớn lên. Đe dọa, hối lộ, hứa hẹn, mỉa mai và thô lỗ không phải là phương thức đúng để giải quyết vấn đề. Tốt nhất là đưa ra những lời tuyên bố thể hiện giá trị của chúng ta. Chúng ta không đặt ra những câu hỏi mình đã biết trước câu trả lời, và quan trọng nhất là, đối xử với trẻ bằng sự tôn trọng mà chúng ta mong muốn chúng dành cho mình. Phương pháp đầy quyền lực nhưng cũng đầy yêu thương này không những giúp cha mẹ đối phó với những cư xử sai trái của con mà còn làm sâu đậm thêm tình cảm yêu thương giữa cha mẹ và con cái.

Chương 4.Trách nhiệm:

Truyền đạt giá trị, đừng đòi hỏi sự phục tùng

Hầu hết các bậc cha mẹ đều đang tìm cách dạy cho con cái mình về tinh thần trách nhiệm mọi lúc mọi nơi. Trong nhiều gia đình, để trẻ làm việc nhà được cho là một giải pháp. Để trẻ đổ rác, dọn cơm, cắt cỏ, rửa bát là phương thức mà nhiều phụ huynh tin sẽ dạy cho những đứa con đang khôn lớn của mình về trách nhiệm. Tuy nhiên, dù thực tế là những công việc đó rất quan trọng đối với công tác quản lý gia đình nhưng chúng không mang lại tác động tích cực trong quá trình xây dựng tinh thần trách nhiệm của trẻ. Ngược lại, chúng còn gây ra những cuộc cãi vã thường nhật trong một số gia đình, đồng thời trở thành nguyên nhân của những bực bội cho cả cha mẹ và con cái. Kiên quyết ép buộc trẻ làm việc nhà có thể khiến trẻ phục tùng và bếp ăn hay sân vườn trông sạch sẽ hơn, nhưng điều đó cũng có thể tạo ra những tác động không mong muốn trong quá trình hình thành tính cách của trẻ.

Một thực tế rất rõ ràng là tinh thần trách nhiệm là điều không thể áp đặt được. Nó chỉ có thể được hình thành từ bản thân mỗi người, được nuôi dưỡng và định hướng bởi những giá trị được tiếp thu từ gia đình và xã hội. Trách nhiệm không gắn với những giá trị tích cực có thể trở thành điều nguy hiểm và đi ngược với các chuẩn mực xã hội. Thành viên trong các băng đảng tội phạm thường thể hiện sự trung thành tuyệt đối và trách nhiệm cao độ trong mối quan hệ với các thành viên khác và với băng đảng của chúng. Những kẻ khủng bố sẵn sàng liều chết để thực hiện nhiệm vụ được giao, chúng phục tùng mệnh lệnh, ngay cả khi mệnh lệnh ấy buộc chúng hy sinh cả mạng sống của chính mình.

Cội nguồn của tinh thần trách nhiệm

Trong khi mong muốn con cái mình trở thành những con người có trách nhiệm, chúng ta muốn ý thức trách nhiệm của chúng bắt nguồn từ những giá trị cơ bản, trong đó có sự trân trọng cuộc sống và quan tâm tới hạnh phúc của

con người, hay diễn đạt bằng những từ ngữ quen thuộc đó là: tình yêu thương, sự tận tâm và lòng trắc ẩn. Tuy nhiên, chúng ta thường không xem xét ý thức trách nhiệm theo ý nghĩa và phạm vi rộng lớn của từ đó. Chúng ta chỉ nhìn tinh thần trách nhiệm của con cái trong những phạm vi cụ thể: không dọn dẹp phòng, đi học muộn, làm bài tập cẩu thả, lười tập piano, không vâng lời hay cư xử không đúng mực.

Thế nhưng, thực tế là trẻ có thể lễ phép, giữ cho bản thân và phòng của chúng sạch sẽ, làm bài tập về nhà đầy đủ trong khi vẫn đưa ra những quyết định vô trách nhiệm. Điều này đặc biệt đúng với những đứa trẻ luôn được cha mẹ nhắc nhở những việc cần làm, chúng có rất ít cơ hội để tự mình ra quyết định, lựa chọn và xây dựng những giá trị tiêu chuẩn cho bản thân.

Mặt khác, những đứa trẻ được cho cơ hội tự quyết định, khi trưởng thành có thể trở thành những con người theo cách gọi của các nhà tâm lý học là có tâm lý vững vàng, tức là có thể hành động như người trưởng thành khi lựa chọn bạn đời và công việc khiến người đó cảm thấy thỏa mãn.

Phản ứng xuất phát từ cảm xúc bên trong của trẻ đối với sự chỉ dẫn của cha mẹ là yếu tố quyết định, cho thấy chúng tiếp thu được gì từ những điều cha mẹ muốn chúng biết. Các giá trị không thể được truyền đạt hay dạy bảo trực tiếp. Chúng chỉ được hấp thu và trở thành một phần của trẻ thông qua việc trẻ noi gương những người chúng yêu thương và tôn trọng.

Như vậy, vấn đề ý thức trách nhiệm của trẻ bắt nguồn từ chính cha mẹ, hay chính xác hơn là những giá trị mà cha mẹ thể hiện trong quá trình nuôi dạy trẻ, có tác dụng làm sâu sắc thêm tình cảm yêu thương giữa cha mẹ và con cái. Câu hỏi đặt ra ở đây là: những hành động và thái độ cụ thể nào có thể tạo nên ý thức trách nhiệm mà chúng ta mong muốn ở trẻ? Phần còn lại của chương này, tác giả sẽ dốc sức trả lời câu hỏi đó, đương nhiên là từ quan điểm của một nhà tâm lý học.

Mục tiêu mong muốn và luyện tập hàng ngày

Tinh thần trách nhiệm ở trẻ bắt nguồn từ quan điểm và kỹ năng của các bậc cha mẹ. Quan điểm bao gồm việc sẵn sàng cho phép trẻ cảm nhận tất cả cảm

xúc của chúng; kỹ năng bao gồm khả năng diễn tả cho trẻ những cách có thể chấp nhận được để đối phó với những cảm xúc đó.

Đáp ứng hai yêu cầu nói trên chính là khó khăn lớn nhất đối với các bậc cha mẹ. Ngay cả cha mẹ và thầy cô của chúng ta cũng không giúp chúng ta chuẩn bị sẵn sàng để đối mặt với cảm xúc của bản thân. Chính họ cũng không hề biết cách đối mặt với những cảm xúc mạnh mẽ của mình. Khi phải đối mặt với những cảm xúc rối loạn của trẻ, họ cố gắng chối bỏ, phủ nhận, đè nén hoặc bóp méo chúng. Họ sử dụng thứ ngôn ngữ không có lợi cho trẻ:

Chối bỏ: Con không thực sự có ý đó đâu; con biết là con yêu em trai con mà.

Phủ nhận: Như thế chẳng giống con chút nào; chắc con đang khó chịu vì một ngày tồi tệ thôi.

Đè nén: Nếu con còn nhắc đến từ “ghét” một lần nữa thôi; con sẽ được một trận đòn nhớ đời đấy. Một đứa trẻ ngoan không bao giờ cảm thấy như thế đâu.

Bóp méo: Không hẳn là con ghét chị con đâu – có thể chỉ là con không thích chị ấy thôi. Trong nhà mình, mọi người không ghét nhau, chúng ta chỉ yêu quý nhau thôi.

Những câu nói như trên đã bỏ qua một thực tế là cảm xúc, cũng giống như những dòng sông, không thể bị chặn lại mà chỉ có thể được đổi hướng mà thôi. Những cảm xúc mạnh mẽ cũng giống như dòng chảy cuồn cuộn của một con sông lớn, sự tồn tại của chúng là không thể bị chối bỏ, bàn cãi hay ngăn cản. Cố gắng lờ chúng đi chắc chắn sẽ gây ra tai họa. Sức mạnh của chúng cần phải được ghi nhận, bản thân chúng cần được trân trọng và đổi hướng một cách khéo léo. Khi đó, chúng có thể tiếp thêm năng lượng, mang tới ánh sáng và niềm vui cho cuộc sống của chúng ta.

Đây có vẻ là những mục tiêu khá xa vời. Câu hỏi lớn vẫn còn đó: Chúng ta cần làm những gì để bắc nhịp cầu giữa những mục tiêu mong muốn và việc luyện tập hàng ngày? Chúng ta cần bắt đầu từ đâu?

Những lộ trình dài hạn và ngắn hạn

Câu trả lời có vẻ như nằm ở việc xây dựng một lộ trình trong đó có sự gắn kết

giữa những nỗ lực ngắn hạn và dài hạn. Chúng ta cần thừa nhận ngay rằng việc giáo dục tính cách phụ thuộc vào mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái, và rằng đặc điểm tính cách không thể được truyền tải bằng lời nói mà phải thông qua hành động.

Bước đầu tiên trong lộ trình dài hạn là quyết tâm luôn để tâm đến những gì trẻ suy nghĩ và cảm nhận, đồng thời đáp lại không phải hành vi, sự phục tùng hay chống đối bề ngoài của trẻ mà là những cảm xúc bên trong đã châm ngòi cho những hành vi đó.

Vậy làm thế nào chúng ta có thể nhận biết được suy nghĩ và cảm xúc của trẻ? Chính trẻ sẽ gợi ý cho chúng ta. Cảm xúc của chúng được thể hiện qua ngôn từ và giọng nói, cử chỉ và điệu bộ. Tất cả những gì chúng ta cần là đôi tai để lắng nghe, đôi mắt để quan sát và trái tim để cảm nhận. Khẩu hiệu mà chúng ta luôn tâm niệm là: Hãy để bố mẹ hiểu con. Hãy để bố mẹ thể hiện rằng chúng ta hiểu con. Hãy để bố mẹ thể hiện điều đó bằng những lời nói không chỉ trích hay lên án.

Khi trẻ đi học về trong im lặng với những bước đi chậm chạp, chúng ta có thể nhờ đó mà đoán ra rằng điều gì đó không vui vẻ đã xảy ra. Theo đúng khẩu hiệu ở trên, chúng ta sẽ không bắt đầu cuộc nói chuyện với trẻ bằng một nhận xét mang tính chỉ trích như:

“Sao mặt mũi con lại thế kia?”

“Con làm chuyện gì vậy, gây sự với bạn thân à?”

“Lần này con lại gây ra chuyện gì nữa thế?”

“Hôm nay con lại có rắc rối gì nào?”

Nếu thực sự quan tâm đến cảm xúc của trẻ, ta sẽ tránh những lời nhận xét khiến chúng ước không bao giờ phải về nhà nữa. Thay vì sự mỉa mai hay chế nhạo, trẻ xứng đáng được nhận sự cảm thông từ cha mẹ, những người luôn yêu thương chúng:

“Có chuyện gì đó không vui à.”

“Có vẻ như hôm nay không phải là một ngày dễ chịu với con rồi.”

"Hình như hôm nay con có một ngày mệt nhọc."

"Ai đó đã làm con khó chịu thì phải."

Những câu nói này nên được sử dụng thay cho những câu hỏi kiểu như "Có chuyện gì thế?" "Có chuyện gì với con vậy?" Câu hỏi thể hiện sự tò mò còn câu kể thể hiện sự cảm thông. Cho dù những lời chia sẻ đầy cảm thông không thể ngay lập tức thay đổi tâm trạng tồi tệ của trẻ nhưng ít nhất, trẻ cũng cảm nhận được tình yêu thương ấm áp từ phía cha mẹ.

Chữa lành vết thương tình cảm của trẻ

Khi cậu bé Daniel nói với mẹ rằng cậu bị bác lái xe buýt của trường mắng chửi và xô đẩy, nhiệm vụ của mẹ cậu bé không phải là tìm kiếm động cơ hay lý do để biện hộ cho hành động của người lái xe. Nhiệm vụ của cô là đáp lại con trai bằng sự cảm thông và mang đến cho cậu bé sự nâng đỡ về tình cảm bằng những lời nhận xét như:

"Hẳn là điều đó khiến con xấu hổ lắm."

"Hẳn là con đã bị xúc phạm."

"Điều đó chắc là khiến con giận lắm."

"Lúc ấy chắc con phải thấy oán giận bác ấy lắm."

Những lời nói như vậy sẽ cho Daniel thấy mẹ cậu hiểu được sự giận dữ, tổn thương và xấu hổ của cậu, và mẹ sẽ luôn ở bên khi cậu cần. Cũng giống như việc cha mẹ sẽ nhanh chóng chăm sóc trẻ về mặt thể chất khi chúng ngã hay bị thương, họ cũng cần học cách nâng đỡ tình cảm cho trẻ khi chúng phải trải qua những chấn thương về mặt tinh thần.

Một thực tế không thể trốn tránh là trẻ học hỏi từ những điều mà chúng trải nghiệm trong cuộc sống. Nếu phải sống cùng với sự chỉ trích hay lên án, chúng sẽ không có được tinh thần trách nhiệm. Chúng sẽ học cách lên án bản thân và tìm kiếm lỗi lầm của người khác. Chúng sẽ học cách nghi ngờ những đánh giá của mình, chê bai khả năng của mình và nghi ngờ ý định của mọi người. Và trên hết, chúng sẽ học cách sống với ám ảnh không ngừng về những điều không hay sẽ xảy ra.

Chỉ trích là cách dễ dàng nhất để khiến trẻ cảm thấy có điều gì đó không ổn với chúng. Nó làm xấu đi hình ảnh của trẻ về bản thân. Thay vì chỉ trích, trẻ cần những thông tin không đi kèm với sự xúc phạm.

Người mẹ nhìn cậu con trai 9 tuổi Steven của mình đang đổ gần như toàn bộ số bánh pudding vào một cái bát quá lớn. Cô đã định mắng mỏ thằng bé: "Con thật ích kỷ! Con chỉ nghĩ đến mình thôi! Con đâu phải là người duy nhất trong ngôi nhà này!"

Nhưng cô đã học được rằng chụp mũ sẽ làm con thui chột, rằng chỉ ra những tính cách tiêu cực sẽ không giúp con phát triển thành một con người biết quan tâm hơn. Bởi vậy, thay vì mắng mỏ, cô đưa ra thông tin mà không xúc phạm đến thằng bé: "Con trai, bánh pudding phải được chia ra cho bốn người." "Ồ, con xin lỗi," Steven trả lời. "Con không biết điều đó. Con sẽ để lại một ít."

Xây dựng mối quan hệ với con cái

Những bậc cha mẹ đang chìm đắm trong cuộc chiến công khai hay âm thầm với con cái về chuyện làm việc nhà và tinh thần trách nhiệm nên thừa nhận một thực tế là họ sẽ không thể chiến thắng. Thời gian và sức lực mà lũ trẻ có để chống đối lại chúng ta nhiều hơn rất nhiều so với những gì chúng ta có để ép buộc chúng. Ngay cả khi chúng ta giành chiến thắng và khiến trẻ phục tùng ý chí của ta, trẻ cũng có thể đáp trả bằng cách trở nên lạnh lùng, thất thường, lơ là hay thậm chí nổi loạn.

Nhiệm vụ của chúng ta, những người làm cha mẹ là xây dựng mối quan hệ với con cái. Nhưng bằng cách nào chúng ta hoàn thành được nhiệm vụ khó khăn này? Bằng cách lôi kéo chúng. Điều này nghe có vẻ không thể, thế nhưng, chúng ta sẽ thực hiện được một khi bắt đầu tìm hiểu quan điểm của trẻ và lắng nghe những cảm xúc thường trở thành nguyên nhân gây ra những hành vi sai trái của chúng.

Cha mẹ có thể khơi dậy những thay đổi theo chiều hướng tích cực ở con cái bằng cách lắng nghe bằng đôi tai nhạy cảm.

Trẻ sẽ cảm thấy tức tối và oán giận khi cha mẹ dường như không quan tâm tới cảm xúc và quan điểm của chúng.

Ví dụ: Khi cha của Shana cương quyết buộc cô bé phải cùng cả nhà đi xem trận bóng của cậu em trai mặc dù cô không hề thích bóng đá, cô bé đã từ chối. Cha cô giận dữ và đe dọa sẽ không cho cô bé tiền tiêu vặt nữa. Shana lao ra khỏi nhà trong sự tức giận, tổn thương và cảm giác không được yêu thương. Khi bình tĩnh lại, cha của Shana đã nhìn nhận sự từ chối của con gái từ quan điểm riêng của cô bé và nhận ra rằng điều anh muốn là tạo ra một buổi đi chơi vui vẻ cho cả nhà nhưng anh đã không tôn trọng cảm xúc của con gái. Khi cô bé trở về, anh đã xin lỗi và thừa nhận rằng thật chẳng có ý nghĩa gì với Shana khi phải tham gia một sự kiện với gia đình mà cô bé cảm thấy không vui vẻ. Anh cũng nhận ra nếu bị buộc phải tham dự thì cô bé sẽ khiến không một ai có thể vui vẻ thưởng thức trận đấu được nữa.

Nhiều bậc cha mẹ hay tưởng tượng ra những hình ảnh đã được lý tưởng hóa về các sự kiện và lễ kỷ niệm của gia đình mà vô tình lờ đi những cảm xúc tiêu cực ngấm ngầm thường phá hỏng những dịp vui vẻ đã được lên kế hoạch này. Cha mẹ cần lựa chọn cẩn thận những sự kiện gia đình mà họ bắt buộc con cái phải cùng tham dự. Sẽ chẳng hay ho gì khi trẻ cảm thấy bất lực, tức tối và do đó họ phải chịu đựng sự hiện diện của một đứa trẻ lầm lì, cáu bẳn và khó chịu. Tại sao lại như vậy? Bởi vì trẻ có nhiều cách để trả đũa cha mẹ cho dù chính chúng sẽ phải trả giá cho điều đó.

Hãy xem xét câu chuyện sau của ông Garet, một người đàn ông hách dịch đã quyết định thay đổi cách cư xử với đầu bếp của mình. Ông gọi anh ta vào và nói:

“Kể từ bây giờ tôi sẽ đối xử tốt với anh.”

“Nếu tôi có làm trễ bữa trưa một chút, ông sẽ không hét vào mặt tôi chứ?”

“Không” ông ta nói.

“Nếu cà phê không đủ nóng, ông sẽ không hắt nó vào mặt tôi chứ?”

“Không bao giờ như thế nữa!” là câu trả lời đầy cảm thông của ông ta.

“Nếu bít tết quá chín, ông sẽ không trừ nó vào tiền lương của tôi chứ?”

“Không, tuyệt đối không,” ông Garret nhắc lại.

“Được rồi,” người đầu bếp nói, “vậy thì tôi sẽ không nhổ nước bọt vào súp của ông nữa.”

Trẻ con có rất nhiều cách để nhổ nước bọt vào bát súp của chúng ta và khiến cho cuộc sống của chúng ta trở nên khổ sở.

Những đứa trẻ không được cha mẹ quan tâm đến cảm xúc và quan điểm của mình có thể kết luận rằng ý kiến của chúng thật ngu xuẩn và chẳng đáng được quan tâm còn bản thân chúng thì vừa không đáng yêu vừa chẳng được yêu.

Những bậc cha mẹ biết lắng nghe và trân trọng những cảm xúc mạnh mẽ của con cái sẽ truyền tới chúng thông điệp rằng những cảm xúc và quan điểm của chúng được đánh giá cao và được trân trọng. Sự trân trọng này khiến trẻ cảm nhận được giá trị của bản thân, từ đó sẽ giúp trẻ đối phó hiệu quả hơn với cuộc sống đầy ắp những biến cố.

Phản ánh cảm xúc của trẻ

Bạn đã bao giờ nhìn vào những tấm gương kỳ lạ trong khu vui chơi rồi thấy mình bị phóng to và trở nên méo mó chưa? Nó khiến bạn cảm thấy thế nào? Có thể là không thoải mái cho lắm. Nhưng bạn sẽ bật cười bởi vì bạn biết rằng đó chỉ là một sự phản chiếu méo mó trong khi thực tế bạn không như vậy.

Nhưng giả sử đó là hình ảnh duy nhất mà bạn có về bản thân. Bạn chắc hẳn sẽ bị thuyết phục rằng hình ảnh dị dạng đó chính là con người thực của mình. Bạn sẽ không thể không tin vào tấm gương nếu đó là hình ảnh duy nhất mà bạn có về chính mình.

Tương tự như vậy, trẻ con không có bất cứ lý do gì để nghi ngờ hình ảnh về bản thân được phản chiếu bởi cha mẹ chúng. Chúng chấp nhận ngay cả những cái mác tiêu cực như ngu ngốc, lười nhác, vụng về, thiếu suy nghĩ, ích kỷ, vô cảm, vô trách nhiệm và không ai ưa nổi. Phải nghe những nhận xét như “Trông con thật khủng khiếp,” hoặc “Con chưa làm đúng bất cứ điều gì” hay “Con thật vụng về” sẽ không thể khiến trẻ cảm thấy mình xinh đẹp, giỏi giang hay tốt bụng. Nhiều cha mẹ gắn cho con cái mình cái mác ngu dốt, lười biếng và dối trá, nhưng lại mong đợi rằng những cái mác như vậy sẽ khuyến khích

chúng thay đổi thành một người thông minh, siêng năng và trung thực.

Những phản ánh tiêu cực của cha mẹ có thể dễ dàng bóp méo hình ảnh về bản thân của con cái.

Trong một chương trình truyền hình về trẻ em, cậu bé Ted, 12 tuổi, đã hỏi tôi: "Bố cháu gọi cháu là đồ lười nhác, hoang dã và ngu dốt. Ông ấy có nói thật không? Cháu thì không nghĩ là mình lại như vậy."

"Hãy nói cho ta biết, nếu bố cháu nói cháu là một triệu phú, cháu có tin ông ấy không?" tôi hỏi.

"Không, cháu biết mình chỉ có 17 đô-la trong ngân hàng và như thế thì không phải là triệu phú. Ồ, cháu hiểu rồi. Cháu không phải là một đứa trẻ đáng ghét chỉ vì bố cháu nói như vậy," Ted trả lời.

Tôi nhắc lại: "Cũng như chuyện cháu biết mình có bao nhiêu tiền, cháu biết cháu là người như thế nào, đừng bận tâm tới những điều mà bất cứ ai khác nói với cháu, thậm chí người đó có là cha cháu đi chăng nữa. Bởi vì người gọi cháu như vậy là cha cháu, là người mà cháu yêu thương và tôn trọng nên cháu sẽ khó khăn hơn để chắc chắn rằng mình không phải là người như ông ấy miêu tả thôi." Những cái mác tiêu cực với ý định điều chỉnh trẻ có thể trở thành gánh nặng cho trẻ trong suốt cuộc đời.

Cách đây vài năm, Pablo Casals, một nghệ sĩ cello và nhà nghiên cứu khoa học nhân văn vĩ đại, đã nói về trẻ em và tầm quan trọng của việc làm cho chúng cảm thấy đặc biệt. Ông nói: "Nói cho trẻ những điều hiển nhiên như hai nhân hai bằng bốn là chưa đủ. Cha mẹ cần nói với con cái mình: 'Con là một điều kỳ diệu! Con là một phép màu! Từ trước tới nay chưa từng có và sẽ không bao giờ có một đứa trẻ nào giống như con nữa."'

Một số đứa trẻ thật may mắn. Cha mẹ chúng đồng tình với Pablo Casals và biết cách làm thế nào để giúp chúng cảm thấy mình thật đặc biệt.

Edith, 10 tuổi và mẹ cô bé đang đi mua sắm tại một cửa hàng bách hóa. Đột nhiên họ nghe thấy tiếng khóc của một cậu bé. Có vẻ như cậu bé bị lạc đường. Một lát sau, nhân viên an ninh đã tìm thấy cậu bé và giúp cậu đi tìm mẹ của

mình. Buổi tối hôm đó, Edith trông thật buồn và nói với mẹ: “Con đang nghĩ cậu bé đó chắc đã phải cảm thấy hoảng sợ lắm khi nhận ra mình không thể tìm thấy mẹ.” Suy nghĩ đầu tiên của mẹ cô là trấn an con gái: “Ồ, con đừng lo. Chắc chắn là họ sẽ tìm thấy mẹ cậu bé ngay thôi.” Thay vào đó, cô quyết định nắm lấy cơ hội này để khiến Edith nhận thức được lòng trắc ẩn của mình.

MẸ: Edith, con thực sự lo lắng cho cậu bé bị lạc đó.

EDITH: Con cứ suy nghĩ mãi về gương mặt buồn thảm của cậu ấy.

MẸ: Con đã cho mẹ thấy sự đồng cảm và lòng thương người thực sự của con. Dường như con cảm nhận được nỗi sợ hãi của cậu bé.

EDITH: Ôi mẹ, con không bao giờ nghĩ bản thân mình có điều gì đó đặc biệt cả.

Ngăn chặn “Chùm nho nổi giận”

Cha mẹ nên tỉnh táo để tránh những từ ngữ và lời nhận xét khiến con cái cảm thấy căm ghét, oán giận:

Lời nói xúc phạm: Con là nỗi xấu hổ của trường và là kẻ không đáng tin trong cái nhà này.

Lời võ đoán: Với kiểu hành động như thế thì con sẽ kết thúc đời mình trong nhà tù thôi!

Lời đe dọa: Nếu con không chịu ngồi yên, con có thể quên tiền tiêu vặt và việc xem tivi đi được rồi đấy.

Lời tố cáo: Con luôn là đứa gây chuyện.

Mệnh lệnh: Ngồi xuống ngay, ngậm miệng lại và ăn đi.

Nói lên cảm xúc và suy nghĩ mà không công kích

Trong những tình huống rắc rối, sẽ tốt hơn cho các bậc cha mẹ nếu nói lên cảm xúc và suy nghĩ của mình mà không công kích nhân cách và lòng tự trọng của con cái. Bằng cách bắt đầu với đại từ “Bố” hoặc “Mẹ”, họ có thể bày tỏ cảm xúc tức giận và miêu tả hành vi không được ủng hộ của con cái

mà không lăng mạ hay hạ thấp phẩm giá của chúng. Ví dụ: "Mẹ thấy tức giận và bị tổn thương khi con trai mình phớt lờ yêu cầu mà mình đã nhắc đi nhắc lại là vặn nhỏ âm thanh xuống."

Khi cha mẹ lắng nghe bằng đôi tai nhạy cảm, cố gắng tìm hiểu quan điểm của trẻ, chấm dứt những nhận xét khiến trẻ bị tổn thương, thể hiện cảm xúc và yêu cầu của mình mà không xúc phạm trẻ thì quá trình thay đổi ở trẻ sẽ bắt đầu. Bầu không khí của sự cảm thông sẽ kéo trẻ lại gần với cha mẹ hơn; sự công bằng, biết lắng nghe và tôn trọng sẽ được chú ý và noi theo. Những thay đổi này sẽ không xảy ra trong ngày một ngày hai, nhưng nỗ lực mà bạn bỏ ra chắc chắn sẽ được đền đáp.

Áp dụng những quan điểm và thực hành những thói quen này, cha mẹ sẽ thành công trong phần lớn quá trình giáo dục trẻ về ý thức trách nhiệm. Tuy nhiên, chỉ làm gương thôi là chưa đủ. Ý thức trách nhiệm còn được hình thành ở mỗi đứa trẻ thông qua những nỗ lực và trải nghiệm của riêng chúng.

Trong khi tấm gương của cha mẹ tạo nên thái độ và môi trường thuận lợi cho việc học tập, những trải nghiệm cụ thể sẽ làm sâu sắc thêm bài học, biến nó thành một phần trong tính cách của trẻ. Bởi vậy, điều quan trọng là giao cho trẻ những trách nhiệm cụ thể phù hợp với mức độ trưởng thành của chúng.

Ở hầu hết các gia đình, trẻ đưa ra vấn đề, nhưng cha mẹ lại là người tìm kiếm giải pháp. Nếu muốn trẻ trưởng thành, cần phải trao cho chúng cơ hội giải quyết vấn đề của chính mình. Sau đây là một ví dụ:

Thầy giáo của Phil đưa cả lớp đi trượt tuyết vào cuối tuần. Khi Phil, lúc đó 16 tuổi, đến trạm xe buýt, thầy giáo đã không cho cậu tham gia chuyến đi dài năm tiếng đồng hồ này vì cậu đã quên mang theo tờ phiếu ghi ý kiến đồng ý của phụ huynh. Cậu gần như phát điên. Trở về nhà, cậu đối diện với mẹ và nói: "Mẹ, nếu mẹ không lái xe đưa con tới Vermont thì mẹ sẽ mất 100 đô-la mà mẹ đã đóng cho chuyến đi." "Phil," người mẹ trả lời, "Mẹ biết là con mong đợi chuyến đi này như thế nào. Mẹ ước gì có thể giúp con tới đó. Nhưng con biết rằng đó là điều không thể mà."

"Con có thể làm gì bây giờ?" Phil rên rỉ.

“Con có nghĩ đến việc bắt một chiếc xe buýt không?” người mẹ gợi ý.

“Không, bởi vì con sẽ phải đổi tuyến rất nhiều lần,” Phil trả lời.

“Mẹ thấy là con đã quyết định không đi xe buýt,” mẹ cậu bình tĩnh nhận xét.

Trong vài phút sau đó, Phil vẫn tiếp tục lẩm bẩm về sự khổ sở của mình, nhưng rồi cậu rời khỏi phòng. Khi trở lại, Phil thông báo đã tìm được một chuyến xe buýt có thể đưa cậu tới nơi trượt tuyết mà không phải thay đổi nhiều tuyến xe.

Khi hai mẹ con lái xe tới trạm xe buýt, Phil nói với mẹ là cậu đã cảm thấy tức giận như thế nào với giáo viên của mình khi ông ta nói: “Ồ, việc em quên giấy tờ không phải là lỗi của chúng tôi.” Sau đó cậu thêm vào: “Con đã là người lớn. Mẹ biết con đã trả lời thầy ấy như thế nào không? Con đã nói rằng: ‘Em không quan tâm đến việc tìm kiếm lỗi lầm. Em chỉ quan tâm đến cách giải quyết vấn đề mà thôi.’”

“Ồ”, mẹ cậu nhận xét, “con biết rằng trách mắng không có ích gì trong những lúc căng thẳng mà.”

Kỹ năng giao tiếp với con của người mẹ giúp cậu bé trở thành người luôn hướng tới giải pháp để giải quyết vấn đề. Kết quả, cậu bé đã không tốn thời gian vào việc trách móc và ân hận. Mặc dù có vẻ vẫn muốn được mẹ giải thoát khỏi những rắc rối nhưng khi được khích lệ, cậu đã tìm ra cách để đi tới nơi mình muốn. Bằng việc để Phil tự giải quyết vấn đề của mình, mẹ cậu đã giúp cậu cảm thấy mình là người có năng lực và có trách nhiệm.

Ý kiến và lựa chọn

Không đứa trẻ nào từ khi được sinh ra đã có sẵn tinh thần trách nhiệm, cũng không tự nhiên có được điều đó ở một độ tuổi nhất định nào đó. Tinh thần trách nhiệm, giống như việc chơi đàn piano, cần được luyện tập dần dần và phải mất nhiều năm mới thành thạo được. Nó đòi hỏi mỗi ngày trẻ phải được thực hành đưa ra ý kiến và lựa chọn trong các vấn đề phù hợp với độ tuổi và sự hiểu biết của chúng.

Giáo dục về ý thức trách nhiệm có thể bắt đầu từ rất sớm. Trách nhiệm được

hình thành và nuôi dưỡng nhờ việc trẻ được phép phát biểu ý kiến, và đưa ra lựa chọn trong các vấn đề có ảnh hưởng tới chúng khi được phép. Ở đây cần phân biệt rõ ràng giữa được phép phát biểu ý kiến và được phép lựa chọn. Có rất nhiều vấn đề hoàn toàn nằm trong phạm vi trách nhiệm của trẻ, ở đó, trẻ cần được lựa chọn. Tuy nhiên, có nhiều vấn đề ảnh hưởng tới lợi ích của trẻ nhưng lại nằm trong giới hạn trách nhiệm của cha mẹ, trẻ có quyền nêu ý kiến nhưng không được quyền lựa chọn. Chúng ta là người lựa chọn, đồng thời giúp trẻ chấp nhận thực tế không thể đảo ngược này. Điều cần thiết là sự phân định rõ ràng giữa hai phạm vi trách nhiệm. Hãy cùng điểm qua một số lĩnh vực trong đó mẫu thuẫn giữa cha mẹ và con cái thường xuyên xảy ra.

Thức ăn

Ngay cả một đứa trẻ 2 tuổi cũng nên được hỏi liệu nó muốn uống nửa hay cả cốc sữa đầy. (Các bậc cha mẹ lo ngại rằng con mình sẽ luôn chọn nửa cốc nhưng chúng ta có thể dùng một chiếc cốc to hơn.) Một đứa trẻ 4 tuổi được phép lựa chọn giữa nửa quả táo và một quả táo. Và một đứa trẻ 6 tuổi có thể tự quyết định mình sẽ ăn trứng luộc kỹ hay lòng đào.

Trẻ nên được đưa vào nhiều tình huống có chủ ý mà qua đó chúng có thể đưa ra lựa chọn của mình. Cha mẹ đặt tình huống, con cái lựa chọn.

Không nên hỏi một đứa trẻ: “Con thích ăn gì vào bữa sáng?” mà nên hỏi: “Con muốn trứng chiên hay trứng ốp la?” “Con muốn bánh mỳ nướng hay để nguội?” “Con muốn ăn ngũ cốc nóng hay lạnh?” “Con muốn uống sữa hay nước cam?”

Cần truyền đạt tới trẻ rằng chúng phải có trách nhiệm với những vấn đề của chính mình. Trẻ không chỉ là người nhận các mệnh lệnh mà còn là người tham gia vào những quyết định tạo nên cuộc sống của bản thân chúng. Từ thái độ của cha mẹ, trẻ sẽ nhận được một thông điệp rõ ràng: Bố mẹ sẽ đưa ra nhiều lựa chọn – chọn lựa thế nào là trách nhiệm của con.

Các vấn đề trong việc ăn uống của trẻ thường nảy sinh do các bậc cha mẹ áp đặt quá nhiều sở thích cá nhân lên vị giác của chúng. Họ rầy la trẻ cho đến khi chúng phải ăn một số loại rau nào đó, và nói với chúng loại rau nào là tốt nhất

cho sức khỏe (thường là một cách không khoa học). Cách tốt nhất là cha mẹ không nên quá chú trọng về vấn đề thực phẩm. Chúng ta cung cấp những thức ăn tươi ngon, bổ dưỡng và trẻ ăn nhiều hay ít là do nhu cầu khẩu vị của chúng, điều này không hề mâu thuẫn với những lời khuyến cáo về mặt y tế. Rõ ràng, ăn uống nằm trong phạm vi trách nhiệm của trẻ.

Không để cho trẻ có tiếng nói và có quyền đưa ra lựa chọn bất cứ khi nào có thể sẽ gây khó khăn cho chúng trong việc phát triển ý thức về giá trị của bản thân, như ví dụ minh họa sau. Cậu bé Arthur, 4 tuổi, đang ngồi trong quán cà phê với mẹ:

PHỤC VỤ BÀN: Cháu muốn gọi gì?

ARTHUR: Cháu muốn một chiếc bánh mỳ kẹp xúc xích.

MẸ: Hãy mang cho thằng bé một chiếc bánh mỳ sandwich kẹp thịt bò!

PHỤC VỤ BÀN: Cháu muốn cho gì vào trong bánh mỳ kẹp, tương cà chua hay mù tạt?

ARTHUR (quay lại nhìn mẹ): Mẹ ơi, cô ấy tưởng là con nói thật kìa!

Quần áo

Trong việc mua quần áo cho trẻ nhỏ, trách nhiệm của chúng ta là quyết định thứ đồ mà chúng cần và ngân sách để mua. Tại cửa hàng, chúng ta lựa chọn vài mẫu đồ nằm trong khoảng giá có thể chấp nhận được. Trẻ sẽ chọn cái mà chúng thích. Như vậy, ngay cả một đứa trẻ 6 tuổi cũng có thể lựa chọn cho mình tất, áo sơ mi, váy, quần dài – từ những thứ cha mẹ đã chọn ra trước. Trong nhiều gia đình, trẻ không có được chút kinh nghiệm nào và cũng không phát triển được kỹ năng nào trong việc mua sắm quần áo cho bản thân. Trên thực tế, rất nhiều người lớn vẫn không thể mua quần áo cho mình mà không có người đi cùng để tư vấn.

Đặc biệt, những trẻ lớn hơn cần được phép chọn lựa những trang phục khác với tiêu chuẩn chấp nhận của cha mẹ hay bạn bè chúng. Có trẻ muốn thể hiện sở thích cá nhân theo cách khiến cha mẹ cảm thấy không thoải mái lắm. Nếu trẻ sử dụng tiền của chính mình thì chúng được phép mua quần áo mình thích.

Nếu bạn bè cười nhạo rằng sở thích của chúng thật “kỳ dị”, rất có thể chúng sẽ thay đổi cho phù hợp với các bạn. Cha mẹ không nên chỉ trích, phản đối, tranh cãi và tạo cảm giác khó chịu cho trẻ mà hãy để cho bạn bè chúng làm điều đó. Mặt khác, một số đứa trẻ lại vô cùng sáng tạo. Cha mẹ chúng cho phép con mình thoải mái lựa chọn trang phục yêu thích và thậm chí để con tự thiết kế mà không quan tâm đến sự khác biệt của chúng với bạn bè.

Sẽ có những thời điểm các cô bé cậu bé ở tuổi thiếu niên thích mặc lên mình những bộ đồ vô cùng khêu gợi. Cha mẹ có thể đề nghị chúng nên xem xét thông điệp mà trang phục của chúng truyền tải: “Con muốn trông mình thật khác thường à?” hay “Con muốn mình trở nên khêu gợi với bất cứ ai gặp con à?”

Bài tập về nhà

Từ lớp một, cha mẹ cần truyền đạt đến trẻ thông điệp rõ ràng rằng bài tập về nhà hoàn toàn là trách nhiệm của trẻ và thầy cô giáo. Cha mẹ không nên quát mắng trẻ về chuyện đó. Họ không nên giám sát hay kiểm tra bài tập của con trừ khi nhận được lời đề nghị của chúng. (Phương pháp này có thể đi ngược lại với mong muốn của thầy cô giáo). Khi cha mẹ nhận lấy trách nhiệm về chuyện bài tập về nhà của con, trẻ sẽ nhường lại điều đó cho họ, và họ sẽ không bao giờ thoát khỏi gánh nặng đó. Bài tập về nhà có thể trở thành thứ vũ khí để trẻ trừng phạt, tống tiền hay lợi dụng cha mẹ. Nhiều điều đáng tiếc có thể được ngăn chặn và nhiều niềm vui có thể được thêm vào cho cuộc sống gia đình nếu cha mẹ không quá quan tâm đến những chi tiết nhỏ nhặt về bài tập được giao về nhà của trẻ mà thay vào đó, họ truyền tải những thông điệp rõ ràng: bài tập về nhà là trách nhiệm của con. Bài tập về nhà là dành cho con, giống như đi làm là việc của bố mẹ vậy.

Rất nhiều trường học tốt không giao bài tập về nhà cho trẻ nhỏ. Những đứa trẻ 6 và 7 tuổi dường như đều đạt trình độ như nhau dù chúng có phải đánh vật với bài tập về nhà hay không. Giá trị chính của việc làm bài tập về nhà là mang lại cho trẻ trải nghiệm làm việc độc lập. Tuy nhiên, để đạt được điều này, bài tập về nhà phải được điều chỉnh sao cho phù hợp với khả năng của trẻ, để chúng có thể làm việc một cách độc lập chỉ với một chút trợ giúp từ

người khác. Sự giúp đỡ trực tiếp sẽ truyền tới trẻ thông điệp rằng chúng hoàn toàn vô dụng nếu như không có sự tham gia của cha mẹ. Tuy nhiên, sự giúp đỡ gián tiếp có thể có hiệu quả. Chẳng hạn, chúng ta có thể tạo cho trẻ sự riêng tư, một chiếc bàn phù hợp, những cuốn sách tham khảo và khả năng sử dụng máy tính. Chúng ta cũng có thể giúp trẻ tìm ra thời điểm thích hợp trong ngày để làm bài tập, tùy theo các mùa trong năm. Vào các buổi chiều ấm áp của mùa xuân và mùa thu, ý muốn đầu tiên của trẻ chắc chắn sẽ là được chơi đùa sau đó mới đến làm bài tập. Nhưng vào những ngày mùa đông lạnh lẽo, bài tập về nhà cần phải được hoàn thành trước khi xem tivi.

Một số đứa trẻ thích được ở gần người lớn trong khi làm bài tập. Chúng cần họ lắng nghe khi chúng phân tích một vấn đề hay cố gắng hiểu một đoạn văn trong sách. Có thể cho phép trẻ sử dụng một chiếc bàn trong nhà bếp hoặc phòng ăn. Tuy nhiên, khi đó cha mẹ không nên nhận xét về tư thế ngồi, diện mạo hay việc sắp xếp đồ đạc ngăn nắp.

Một số trẻ làm việc tốt hơn khi chúng nhai một chiếc bút chì, gãi đầu hoặc lắc lư trên ghế, thậm chí nghe nhạc. Những nhận xét và cấm đoán của chúng ta sẽ làm tăng sự bực bội và can thiệp vào công việc tinh thần của trẻ. Trẻ sẽ ít chống lại cha mẹ hơn khi chúng ta thể hiện sự tôn trọng và quyền tự chủ của chúng.

Việc làm bài tập của trẻ không nên bị can thiệp bởi những câu hỏi hay yêu cầu lặt vặt có thể được trì hoãn. Chúng ta nên ở hậu trường, mang lại sự thoải mái cho trẻ thay vì hướng dẫn và giúp đỡ chúng. Thỉnh thoảng, nếu được hỏi, ta có thể giúp làm rõ một vấn đề hay giải thích một câu văn nào đó. Tuy nhiên, nên tránh những nhận xét như: "Nếu con không phải là người đãng trí như vậy thì con đã nhớ làm bài tập của mình rồi." hay "Nếu con lắng nghe lời thầy giảng, con sẽ biết cách làm bài này thế nào."

Chúng ta nên hạn chế giúp đỡ trẻ nhưng một khi đã làm, hãy làm điều đó với sự cảm thông và chia sẻ. Chúng ta nên lắng nghe hơn là thuyết giảng. Chúng ta chỉ ra con đường nhưng hy vọng kẻ lữ hành sẽ tới đích bằng năng lực của chính mình.

Tình huống sau minh họa kỹ năng của một bà mẹ trong việc ngăn một vấn đề liên quan đến bài tập về nhà của con trở thành một cuộc cãi vã: Helen, 11 tuổi, đứng dậy khỏi bàn học và nói với mẹ một cách đầy thách thức: “Con không muốn làm bài tập nữa. Con quá mệt rồi.”

Phản ứng thông thường sẽ là: “Ý con là gì, con không muốn làm bài tập hả? Con chẳng bao giờ mệt khi chơi cả. Chỉ có bài tập về nhà là khiến con mệt mỏi thôi. Hãy coi chừng nếu mẹ thấy con mang về nhà tờ kết quả học tập chẳng ra gì.”

Thay vào đó, mẹ Helen trả lời bằng sự cảm thông với con gái: “Mẹ thấy là con bị mệt. Con đã học bài rất chăm chỉ. Hãy quay trở lại học tiếp khi con đã sẵn sàng nhé.”

Thái độ của cha mẹ với nhà trường và thầy cô cũng có thể ảnh hưởng tới thái độ của trẻ với bài tập về nhà. Nếu cha mẹ thường xuyên chì chiết nhà trường và coi thường thầy cô giáo, trẻ sẽ rút ra những kết luận tương tự. Chúng ta nên tôn trọng vị trí của thầy cô và ủng hộ những chính sách liên quan đến bài tập về nhà. Khi thầy cô nghiêm khắc, cha mẹ sẽ có cơ hội tuyệt vời để thể hiện sự cảm thông với trẻ.

“Quả là một năm học không dễ dàng – thật nhiều bài tập quá!”

“Năm học này thật là khó.”

“Cô ấy chắc hẳn là một cô giáo nghiêm khắc.”

“Mẹ nghe nói là cô ấy yêu cầu rất nhiều.”

“Mẹ nghe nói cô ấy đặc biệt khó khăn với bài tập về nhà. Mẹ nghĩ là sẽ có rất nhiều bài tập về nhà trong năm nay.”

Điều quan trọng là tránh gây ra những tranh cãi thường nhật vì chuyện bài tập về nhà, giống như: “Hãy nhìn đây này, Amber, từ nay trở đi con sẽ phải làm bài tập chính tả vào mỗi buổi chiều, kể cả thứ Bảy và Chủ nhật. Con không được chơi và xem tivi nữa.” hoặc “Roger! Mẹ phát ốm và mệt mỏi vì phải nhắc nhở con làm bài tập. Giờ thì bố con sẽ theo dõi con và con sẽ phải tập trung vào việc của mình. Con sẽ hối tiếc nếu không chịu làm như thế.”

Dọa nạt và la mắng là những phương pháp khá phổ biến vì chúng khiến cha mẹ tin rằng điều gì đó sẽ được thực hiện. Trên thực tế, những lời mắng mỏ như vậy không chỉ vô dụng mà còn có hại cho trẻ. Chúng chỉ tạo ra một bầu không khí kích động, một người cha hay người mẹ cáu kỉnh và một đứa trẻ tức tối.

Một lá thư của nhà trường được gửi đến gia đình. Kết quả học tập của cậu bé Ivan, 14 tuổi, đã bị tụt lại phía sau. Thông thường, phản ứng đầu tiên của cha cậu là gọi con trai tới, cho cậu bé một trận xỉ vả và tiếp theo là trừng phạt: “Nghe đây, con trai, từ giờ trở đi con sẽ phải làm bài tập về nhà hàng ngày, kể cả cuối tuần và ngày nghỉ lễ. Không phim ảnh, không tivi, không chơi game và không được tới chơi nhà bạn bè. Ta sẽ đích thân kiểm tra xem con có bắt tay vào việc hay không.”

Những lời trên đã được thốt ra rất nhiều lần trước đó. Kết quả luôn là một ông bố đầy tức giận và một cậu con trai ngang ngạnh. Gây áp lực chỉ làm gia tăng sự chống đối của Ivan. Cậu bé đã trở thành chuyên gia trong việc trốn tránh và che giấu.

Nhưng lần này, cha của Ivan đã tránh không đe dọa và trừng phạt cậu bé. Thay vào đó, anh kêu gọi lòng tự trọng của con trai. Anh cho Ivan xem lá thư của thầy giáo cậu và nói: “Con trai, chúng ta mong muốn con làm tốt hơn, để trở thành người hiểu biết và có kiến thức. Thế giới cần những người có năng lực. Vẫn còn rất nhiều vấn đề cần tìm ra giải pháp, con có thể góp phần vào việc đó.”

Ivan thực sự lắng nghe giọng điệu và những lời nói của cha, cậu trả lời: “Con hứa sẽ làm việc một cách nghiêm túc hơn.”

Nhiều đứa trẻ rất có năng lực nhưng lại lười làm bài tập về nhà và không đạt thành tích cao ở trường, điều đó giống như một cuộc nổi loạn vô thức của trẻ nhằm chống lại tham vọng của cha mẹ. Để phát triển và trưởng thành, trẻ cần có ý thức về cá nhân và sự độc lập khỏi cha mẹ. Khi cha mẹ quá quan tâm tới thành tích học tập của con cái, quyền tự chủ của chúng sẽ bị đe dọa. Nếu bài tập về nhà và điểm số cao trở thành những viên kim cương trên chiếc vương

miện của cha mẹ thì một cách vô thức, trẻ có thể thích mang về nhà một chiếc vương miện bằng cỏ dại nhưng ít nhất nó là của riêng chúng. Bằng cách không hoàn thành các mục tiêu mà cha mẹ đặt ra, những kẻ nổi loạn trẻ tuổi này đạt được cảm giác về sự độc lập. Chính vì thế, nhu cầu khẳng định cá tính và sự khác biệt có thể đẩy trẻ đi tới chỗ thất bại, bất chấp áp lực và sự trừng phạt từ phía cha mẹ. Như một đứa trẻ đã nói với tôi: "Họ có thể lấy đi tivi và tiền tiêu vặt, nhưng không thể lấy đi điểm số thảm hại của cháu."

Rõ ràng, chống đối việc học hành không phải là một vấn đề đơn giản có thể được giải quyết bằng thái độ nghiêm khắc hay khoan dung với trẻ. Gây áp lực có thể khiến trẻ chống đối trong khi một thái độ xuề xòa có thể truyền tới trẻ thông điệp rằng sự non nớt và thiếu tinh thần trách nhiệm của chúng là điều được chấp nhận. Giải pháp cho vấn đề này không dễ dàng cũng không thể nhanh chóng. Một số đứa trẻ cần đến liệu pháp tâm lý để giải quyết cuộc xung đột giữa chúng với cha mẹ đồng thời tìm lại cảm giác thỏa mãn trước thành công chứ không phải trước thất bại của bản thân.

Một số khác có thể cần tới sự kèm cặp của một người được trang bị những hiểu biết về tâm lý học, như chuyên gia của trường học hay một giáo viên nhạy cảm. Điều kiện tiên quyết: Người đó không phải là cha mẹ của trẻ. Mục tiêu của chúng ta là cho trẻ hiểu chúng là những con người độc lập sống tách biệt với cha mẹ chúng và chịu trách nhiệm về thành công hay thất bại của chính bản thân mình. Khi được phép trải nghiệm bản thân như một cá nhân độc lập với những mục tiêu và nhu cầu tự thân, trẻ sẽ bắt đầu có trách nhiệm với cuộc sống và với nhu cầu của chính mình.

Tiền tiêu vặt: Bài học về giá trị của đồng tiền

Tiền tiêu vặt không nên được sử dụng như phần thưởng cho việc cư xử tốt hay thù lao cho những công việc vặt trong nhà. Đó là một công cụ giáo dục có mục đích riêng: đem đến trải nghiệm sử dụng đồng tiền thông qua việc lựa chọn và chịu trách nhiệm. Cha mẹ sẽ thất bại nếu đặt mục tiêu giám sát việc dùng tiền tiêu vặt của trẻ. Điều cần thiết ở đây chỉ là một chính sách chung quy định những khoản chi tiêu được cho phép: ăn uống vui vẻ với bạn bè, ăn trưa, dụng cụ học tập… Khi trẻ lớn hơn, tiền tiêu vặt cũng nên được tăng lên

để trẻ có thể chi tiêu thêm đồng thời chịu trách nhiệm nhiều hơn: lệ phí thành viên câu lạc bộ, giải trí, quần áo phụ kiện…

Trẻ lạm dụng tiền tiêu vặt là chuyện các bậc cha mẹ có thể lường trước được. Một vài đứa trẻ sẽ quản lý ngân sách không hợp lý và chi tiêu quá nhiều hoặc quá nhanh. Việc lạm dụng này nên được thảo luận với trẻ một cách nghiêm túc để đi đến giải pháp thống nhất giữa hai bên. Trường hợp trẻ lặp lại việc tiêu tiền quá nhanh, cha mẹ cần phải chia số tiền định trước ra để phát cho chúng hai hoặc nhiều lần trong một tuần. Bản thân tiền tiêu vặt không nên được sử dụng như một cái búa treo trên đầu trẻ để gây áp lực buộc chúng phải đạt được thành tích hay phải vâng lời. Nó cũng không nên bị thu lại vào lúc chúng ta tức giận hay tăng lên tùy tiện khi chúng ta vui vẻ. Trẻ sẽ cảm thấy không thoải mái với việc đó, như câu chuyện sau:

MẸ: Con đã thể hiện mình là một bé ngoan. Đây là tiền thưởng dành cho con để đi xem phim.

CON TRAI: Mẹ, mẹ không phải cho con tiền đâu. Con sẽ ngoan mà không cần được cho bất cứ thứ gì cả.

Như thế nào là một khoản tiền tiêu vặt hợp lý? Không có đáp án chung nào cho câu hỏi này. Tiền tiêu vặt nên phù hợp với ngân sách của cha mẹ. Bất kể nhà hàng xóm có cho con cái họ bao nhiêu tiền tiêu vặt, chúng ta cũng không nên vì thế phải cho trẻ nhiều hơn khả năng của mình. Nếu trẻ phản đối, chúng ta có thể nói chuyện với chúng một cách thành thực và cảm thông: "Bố mẹ ước gì có thể cho con nhiều tiền tiêu vặt hơn nhưng ngân quỹ của bố mẹ cũng có giới hạn thôi." Cách giải quyết này sẽ tốt hơn so với việc cố gắng thuyết phục trẻ rằng chúng thực sự không cần nhiều tiền hơn nữa.

Tiền, giống như quyền lực, có thể dễ dàng bị quản lý sai bởi những người thiếu kinh nghiệm. Tiền tiêu vặt không nên nhiều hơn khả năng quản lý chi tiêu của trẻ. Tốt hơn, chúng ta nên bắt đầu với một số tiền nhỏ, sau đó điều chỉnh dần dần chứ đừng trút gánh nặng lên trẻ ngay từ đầu với một số tiền quá lớn. Chúng ta nên bắt đầu cho trẻ tiền tiêu vặt khi chúng vừa mới đi học, biết cách đếm và đổi tiền. Một điều kiện cần thiết phải đi kèm nữa là: Số tiền nhỏ

còn lại sau những khoản chi cố định sẽ là của trẻ, chúng có thể tiết kiệm hoặc chi tiêu tùy thích.

Chăm sóc vật nuôi: Cùng nhau trao yêu thương

Khi hứa sẽ chăm sóc một con vật nuôi nào đó, trẻ chỉ thể hiện ý định tốt chứ chưa chứng minh được khả năng của mình. Một đứa trẻ có thể cần, muốn và yêu một con vật, nhưng hiếm khi có khả năng chăm sóc con vật đó. Trách nhiệm về sự sống của một vật nuôi không thể là của một mình trẻ. Để tránh những oán giận và việc đổ lỗi cho nhau, cha mẹ nên hiểu rằng thú nuôi dành cho con nhưng chăm sóc chúng là việc dành cho cha mẹ. Sẽ rất có ích cho trẻ khi chúng có một con vật nuôi để chơi cùng và yêu thương. Chia sẻ việc chăm sóc vật nuôi với cha mẹ cũng vậy, nhưng hãy nhớ rằng trách nhiệm về sự sống sót và sức khỏe của vật nuôi là của người lớn. Trẻ có thể đồng ý chịu trách nhiệm cho con thú cưng của mình ăn nhưng vẫn cần được cha mẹ nhắc nhở một cách nhẹ nhàng.

Phạm vi xung đột và giới hạn trách nhiệm

Trẻ sẽ ít chống đối lại khi yêu cầu của chúng ta thể hiện sự tôn trọng và bảo vệ quyền tự chủ của chúng.

Một người mẹ yêu cầu các con của mình lau dọn bàn ăn. Chúng chần chừ không làm. Cô trở nên bực bội. Nếu như là trước đây thì cô sẽ la mắng và dọa nạt chúng. Nhưng lần này cô nói lên sự thực thay vì đe dọa: “Khi nào bàn ăn sạch sẽ thì mới có món tráng miệng.” Một loạt những hành động sau đó của lũ trẻ lập tức cho thấy cô đã ghi điểm.

Trẻ sẽ đáp lại một thông báo ngắn gọn, không theo kiểu mệnh lệnh. Đó là một ngày gió máy và lạnh lẽo. Cậu bé Todd, 9 tuổi, nói: “Hôm nay con muốn mặc chiếc áo khoác kiểu cao bồi.” Mẹ cậu bé trả lời: “Con hãy kiểm tra nhiệt kế. Trên 40 độ thì mặc áo khoác cao bồi còn dưới 40 độ thì áo khoác mùa đông.” Todd kiểm tra lại nhiệt kế và nói: “Ồ, 30 độ mẹ ạ.” Sau đó, cậu bé mặc lên người chiếc áo khoác mùa đông.

Trước đây, khi Amelia, 7 tuổi và Larry, 9 tuổi, chơi bóng trong phòng khách, bố chúng sẽ la mắng: “Bố phải nói với các con bao nhiêu lần nữa, phòng

khách không phải là công viên để chơi bóng? Các con có thể làm vỡ nhiều thứ quý giá đấy. Các con thật vô trách nhiệm!" Nhưng lần này ông quyết định xử lý tình huống bằng cách để cho bọn trẻ được lựa chọn: "Này, các con hãy chọn đi. Một là ra ngoài chơi, hai là không chơi nữa. Các con hãy tự quyết định lấy."

Mẹ của George, khi không thể chịu đựng được mái tóc dài của cậu con trai 13 tuổi, đã tìm ra một chiến lược nhằm bảo toàn quyền tự chủ và lòng tự trọng của cậu bé. Cô cho George được lựa chọn. Cô nói: "Tóc của con đã dài tới vai rồi và cần phải được cắt tỉa đi. Làm như thế nào thì tùy thuộc vào con. Con có thể ra tiệm hoặc tự mình cắt." "Mẹ không bắt con tới tiệm cắt tóc được đâu," George trả lời: "Con sẽ tự cắt nếu điều đó là bắt buộc."

Ngày hôm sau, George mang về nhà một chiếc dao cạo. Cậu nhờ mẹ giúp mình cắt sơ qua vạt tóc phía đằng sau. Sau đó, cậu dành hàng giờ đồng hồ để sửa sang mái tóc của mình. Khi bước ra khỏi phòng tắm cậu bé đã rất vui mừng: "Nhìn nó thật tuyệt phải không ạ?" cậu vui vẻ. Mẹ George kể lại: "Tôi rất vui vì mình đã không cằn nhằn, la hét hay ép buộc thằng bé. Thay vào đó, tôi cho con được lựa chọn, đó là cách tôi giúp nó giữ thể diện."

Những mảnh giấy viết tay thường làm được những điều mà lời nói không làm được.

Một phụ huynh mệt mỏi vì phải la mắng con cái đã cố gắng làm một quảng cáo hài hước nhằm thu hút chúng làm các công việc vặt trong nhà.

CẦN TUYỂN: Một thanh niên trẻ, tuổi từ 10 đến 12. Khỏe mạnh, thông minh và táo bạo. Có thể ngăn lũ thú hoang và cắt tỉa cây cỏ rậm rạp ngăn giữa ngôi nhà và thùng rác. Các ứng viên xin vui lòng xếp hàng tại góc giữa máy rửa bát và bồn rửa.

CẦN TUYỂN: Hoàng tử hoặc công chúa xinh đẹp giúp bày biện bàn tiệc cho lễ hội hoàng gia.

Những mẩu giấy như thế mang lại tiếng cười. Nhưng điều làm vui lòng cha mẹ nhất là thái độ của trẻ. Chúng chấp nhận chịu trách nhiệm mà không oán thán.

Những bài học nhạc: Lưu giữ sự hòa hợp trong gia đình

Khi trẻ học chơi một nhạc cụ nào đó, sớm hay muộn cha mẹ sẽ nghe thấy một giai điệu quen thuộc: “Con không muốn tập luyện thêm nữa.” Đối mặt với nó quả là một nhiệm vụ không mấy dễ dàng.

Các bậc cha mẹ thường hỏi làm thế nào để động viên trẻ tiếp tục học nhạc. Người mẹ trong câu chuyện dưới đây đã đạt được thành tích này bằng cách đưa ra những câu hỏi mang tính khen ngợi.

Cô bé Ann, 7 tuổi, đang lần đầu tiên học chơi đàn piano bằng cả hai tay.

MẸ: Trước đây con đã bao giờ tập đoạn nhạc này chưa?

ANN: Chưa ạ.

MẸ: Ý con đây là lần đầu tiên con chơi nó?

ANN: Vâng. Mẹ nghĩ là trước đây con đã từng chơi nó?

MẸ: Đúng vậy.

ANN: Khả năng chơi đàn tức thời của con đã được cải thiện. Ngay cả thầy giáo con cũng nhận ra điều đó.

MẸ: Điều đó là chắc chắn rồi.

Và Ann tiếp tục chơi đàn hăng say. Mẹ của Ann đã cố tình đặt những câu hỏi nhằm củng cố niềm tin của cô bé vào khả năng âm nhạc của mình.

Phê bình, mặt khác, sẽ giết chết động lực.

Michael, 10 tuổi, đã học đàn violon được hơn một năm. Cha mẹ cậu thường chê bai và châm biếm cậu. Họ đánh giá tiến bộ của cậu sau mỗi bài học. Bất cứ khi nào cậu chậm chạp hay mắc lỗi, cha cậu đều la lên: “Con không thể chơi với ít lỗi sai hơn sao? Đừng có làm nhà soạn nhạc nữa! Hãy làm theo đúng các nốt nhạc ấy!” Kết quả của chuyện đó hầu như có thể đoán trước được. Micheal không còn chơi violon nữa.

Để đạt được những kỹ năng khó khi chơi một nhạc cụ, trẻ cần được đánh giá cao khi nỗ lực và không bị phê bình khi mắc lỗi. Lỗi lầm là để sửa chữa,

không phải là cái cớ để công kích khả năng của trẻ.

Khi trẻ từ chối tiếp tục đến lớp học nhạc, nhiều phụ huynh quay ra giải thích và dọa nạt. Sau đây là một biện pháp thay thế hiệu quả hơn.

MARCIA (8 tuổi): Con sẽ không học violon nữa. Thầy giáo mong con chơi được tất cả các bản nhạc một cách trôi chảy nhưng con không thể.

MẸ: Violon là một nhạc cụ khó. Chơi violon không dễ chút nào. Không phải ai cũng có thể chơi thành thạo. Nó đòi hỏi sự quyết tâm lớn.

MARCIA: Mẹ sẽ ở cùng con khi con luyện tập chứ.

MẸ: Được thôi, nếu con muốn như thế.

Người mẹ không cố tình cầu xin hay dọa nạt. Cô không dạy con gái phải làm gì: "Nếu luyện tập nhiều hơn, con sẽ chơi tốt hơn." Cô đánh giá sự khó khăn của nhiệm vụ và đưa ra lời đề nghị giúp đỡ. Cách tiếp cận này dường như mang lại cho Marcia sự khích lệ cần thiết để tiếp tục đến lớp học nhạc.

Cậu bé Larry, 10 tuổi, phàn nàn về cô giáo dạy nhạc. Mẹ cậu không cố gắng thay đổi suy nghĩ của con trai. Thay vào đó, cô cảm thông với sự giận dữ của con và cho cậu sự lựa chọn:

LARRY: Cô giáo dạy piano kỳ vọng quá nhiều ở con. Và cô ấy nhiều lời quá. Con chỉ hỏi có một câu mà cô ấy cho con cả một bài thuyết giảng.

MẸ: Con có muốn tạm thời nghỉ học cho đến khi mẹ tìm cho con một giáo viên khác không?

LARRY (sốc): Mẹ định bỏ lớp học đàn của con sao? Âm nhạc quá quan trọng đối với con. Con sẽ không bao giờ từ bỏ nó.

MẸ: Ừ, mẹ có thể thấy con yêu những bài học nhạc như thế nào.

LARRY: Có thể cô giáo này không tồi đến vậy. Con thực sự học được rất nhiều từ cô ấy. Con nghĩ con sẽ cho cô ấy một cơ hội nữa.

Mẹ Larry có thể khiến cho con trai thay đổi suy nghĩ bởi vì cô không tranh cãi về những lời than phiền của cậu bé. Khi cha mẹ tôn trọng cảm xúc và quan điểm của con cái, họ có thể khiến chúng lưu ý đến mong muốn của cha mẹ.

SONIA (11 tuổi): Con không muốn học piano nữa. Thật là lãng phí thời gian và tiền bạc. Thay vào đó, con muốn chơi tennis.

BỐ: Có nhất thiết là chỉ theo đuổi một trong hai thứ không con?

SONIA: Nếu con tiếp tục chơi piano, bố sẽ rầy la con vì chuyện tập luyện. Con không muốn gặp rắc rối.

BỐ: Bố sẽ cố gắng không rầy la con. Bố tin tưởng vào lịch trình tập luyện của con.

Không còn gì để nói thêm nữa. Sonia bắt đầu chơi tennis nhưng không từ bỏ lớp học piano.

Một số cha mẹ, nhớ lại những lớp học nhạc do bị bắt ép của chính mình, đã quyết định miễn cho con cái sự khổ cực này. Họ đi đến kết luận rằng chơi hay không chơi không phải là vấn đề của họ, đó là vấn đề của bản thân bọn trẻ. Trẻ sẽ tự quyết định có luyện tập nữa hay không. Chúng chơi khi chúng cảm thấy thích, thuận theo mong muốn của chính mình. Ngoại trừ học phí, điều đương nhiên vẫn thuộc phần trách nhiệm của cha mẹ, luyện tập chơi nhạc cụ được coi là trách nhiệm của trẻ.

Những phụ huynh khác, nhớ lại trong tiếc nuối những trải nghiệm âm nhạc quá tùy tiện của mình. Họ đã quyết định dù thế nào con cái họ cũng phải chơi nhạc. Ngay từ trước khi đứa trẻ được sinh ra, một nhạc cụ đã được lựa chọn. Và ngay khi đứa trẻ có thể kéo violon, thổi kèn hay ấn vào chiếc piano, thứ nhạc cụ định sẵn đó sẽ được luyện tập. Nước mắt và những cơn thịnh nộ của trẻ sẽ không được để ý đến và sự chống cự rồi cũng sẽ qua đi. Thông điệp của cha mẹ thật lớn lao và rõ ràng: “Chúng ta trả tiền – con chơi nhạc.” Trong những hoàn cảnh như thế, một đứa trẻ sẽ có thể hoặc không thể đạt được trình độ âm nhạc như mong muốn. Tuy nhiên, cái giá phải trả sẽ là quá cao nếu nó bao gồm cả những mối quan hệ không hòa thuận giữa cha mẹ và con cái trong một thời gian dài.

Mục đích chính của giáo dục âm nhạc từ khi còn bé là mang lại một lối thoát hiệu quả cho cảm xúc. Cuộc sống của trẻ đầy những cấm đoán, luật lệ và oán giận, nó khiến trẻ cần đến một nơi để giải thoát. Âm nhạc là một trong những

công cụ hiệu quả nhất: Âm nhạc mang lại sự đam mê, niềm vui và giải tỏa căng thẳng.

Cha mẹ và thầy cô giáo không phải lúc nào cũng nhìn nhận giáo dục âm nhạc theo quan điểm trên, họ tập trung chủ yếu vào kỹ năng lặp lại các giai điệu. Cách tiếp cận này chắc chắn sẽ tác động đến sự đánh giá và nhận xét về hành động cũng như tính cách của trẻ. Hậu quả, đáng buồn là thường tương tự như nhau: Trẻ cố gắng từ bỏ lớp học, tránh mặt thầy cô và chấm dứt "sự nghiệp" âm nhạc của mình. Trong nhiều gia đình, những cây đàn violon, piano hay sáo bị bỏ quên vẫn còn được lưu giữ như một lời nhắc nhở đau đớn về những nỗ lực dang dở và ước muốn không thành.

Vậy cha mẹ có thể làm gì? Công việc của họ là tìm kiếm một người thầy tốt bụng và ân cần – người hiểu rõ trẻ cũng như hiểu về âm nhạc. Đó là người nắm giữ chìa khóa cho niềm đam mê âm nhạc không ngừng của trẻ và cũng là người có thể mở ra hay đóng lại cánh cửa cơ hội. Nhiệm vụ sống còn của người thầy là chiếm được sự tôn trọng và tin tưởng của trẻ. Nếu thất bại trong nhiệm vụ đó, họ không thể thành công trong công việc giảng dạy của mình: Một đứa trẻ sẽ không học được cách yêu âm nhạc từ người thầy mà chúng ghét. Giai điệu cảm xúc của người thầy luôn có tiếng vang mạnh mẽ hơn nhạc cụ của họ.

Để những rắc rối hoàn toàn có thể tránh được, thầy cô, cha mẹ và con cái nên trao đổi và nhất trí một số nguyên tắc cơ bản. Ví dụ như:

Không hủy buổi học mà không báo trước ít nhất một ngày.

Nếu bắt buộc phải hủy buổi học, trẻ chứ không phải cha mẹ sẽ là người duy nhất phải gọi điện thông báo cho giáo viên.

Thời gian và tiến độ tập luyện có thể linh hoạt theo tình hình thực tế.

Những nguyên tắc này vừa không cổ vũ việc hủy lịch học vào phút cuối do "tâm trạng" của trẻ đồng thời khuyến khích ý thức độc lập và trách nhiệm của trẻ. Chúng cũng cho trẻ thấy rằng chúng ta quan tâm đến âm nhạc nhưng chúng ta còn quan tâm nhiều hơn đến cảm xúc và ý kiến của con.

Trẻ không nên bị rầy la về chuyện luyện tập hay bị nhắc nhở về sự tốn kém của nhạc cụ và sự vất vả mà bố mẹ phải chịu đựng để mua nhạc cụ đó. Những lời nói như vậy gây cảm giác tội lỗi, oán giận và chắc chắn không tạo ra sự nhạy cảm hay niềm đam mê với âm nhạc.

Cha mẹ nên hạn chế suy diễn về tài năng âm nhạc “tuyệt vời” của con cái. Những tuyên bố như sau rất dễ gây chán nản: “Con có một tài năng tuyệt vời, chỉ cần con đánh thức nó.” “Con có thể là một Billy Joel khác nếu con thực sự chuyên tâm.” Đứa trẻ có thể sẽ tự kết luận rằng không nên dập tắt ảo tưởng của cha mẹ bằng cách cố biến nó thành sự thực. Phương châm của trẻ sẽ là: “Nếu không thử, mình sẽ không làm cha mẹ thất vọng.”

Trẻ sẽ được động viên nhiều nhất khi biết rằng những khó khăn của quá trình luyện tập được cha mẹ thấu hiểu và chia sẻ. Trong suốt buổi học đàn piano thứ ba, cô bé Roslyn 6 tuổi đã cố gắng tập luyện một kỹ năng mới: chơi quãng tám bằng hai tay. Thầy giáo làm mẫu trước một cách hoàn hảo và nói: “Con nhìn xem, rất dễ. Bây giờ con hãy thử đi.” Một cách miễn cưỡng và vụng về, Roslyn cố gắng bắt chước thầy giáo nhưng không thành công. Sau buổi học, cô bé trở về nhà với tâm trạng chán nản.

Đến giờ luyện tập, không giống như thầy giáo, mẹ cô bé nói: “Chơi quãng tám bằng một tay đã chẳng dễ dàng, chơi hai tay còn khó hơn nhiều.” Roslyn hoàn toàn đồng ý với mẹ. Bên cây đàn, cô bé từ từ nhấn từng nốt nhạc cho phù hợp với từng ngón tay. Mẹ cô nói: “Mẹ có thể nghe rõ giai điệu và nhìn thấy cả những ngón tay được đặt đúng chỗ.” Với sự hài lòng hiện rõ trên gương mặt, cô bé đáp lại: “Khá khó mẹ ạ.” Ngày hôm đó, Roslyn tiếp tục luyện tập ngoài cả thời gian đã định sẵn. Trong tuần, cô bé đặt ra cho mình những mục tiêu khó hơn và không hài lòng cho tới lúc học được cách chơi quãng tám trong khi bịt mắt. Trẻ sẽ cảm thấy được động viên nhiều hơn nhờ sự thấu hiểu và cảm thông với những khó khăn chứ không phải những lời khuyên, ca ngợi hay những giải pháp tức thời.

Họp phụ huynh: Hãy tập trung vào việc giúp đỡ trẻ

Những buổi họp phụ huynh thường làm các bậc cha mẹ chán nản bởi họ luôn

phải lắng nghe những lời phê bình không mấy dễ chịu về con cái mình. Làm thế nào để những buổi gặp gỡ này mang tính xây dựng hơn?

Bố của Don đến họp phụ huynh trong tâm thế sẵn sàng (với giấy và bút) nhằm ghi lại và biến bất cứ lời nhận xét tiêu cực nào về con trai mình thành hành động tích cực.

PHỤ HUYNH: Năm nay Don học hành thế nào ạ?

GIÁO VIÊN: Ồ, để tôi cho anh biết. Con trai anh không đi học đúng giờ. Cậu bé không làm bài tập còn vở ghi chép thì rất lộn xộn.

PHỤ HUYNH (ghi chép): Ồ, ý cô giáo là Don cần cải thiện việc đi học đúng giờ, làm bài tập về nhà và giữ gìn sách vở gọn gàng.

Khi bố trở về nhà, cậu bé Don 10 tuổi đã hỏi: "Cô giáo đã nói gì với bố về con vậy?" Người bố trả lời: "Bố đã viết lại những gì cô ấy nói. Con có thể đọc nó nếu con thích." Thường chờ đợi những nhận xét quen thuộc về những hành vi sai trái và chuyện không chịu làm bài tập về nhà, Don đã vô cùng ngạc nhiên khi cậu đọc những ghi chép của bố. Cả Don và bố đều rút ra được nhiều điều từ ghi chép đó. Nó giúp họ tập trung vào việc làm sao để tiến bộ thay vì những lỗi lầm đã qua. Nó ngăn chặn những lời trách mắng đồng thời mang đến định hướng và niềm hy vọng.

Các buổi họp phụ huynh có thể kết thúc bằng một lưu ý mang tính xây dựng. Ví dụ:

"Hariet cần tiến bộ hơn trong việc nhìn nhận bản thân như một người có trách nhiệm, xứng đáng được tôn trọng và có năng lực hoàn thành công việc của mình."

"Frank cần tiến bộ hơn trong việc xem xét lại bản thân như một người có thể đóng góp vào những cuộc thảo luận của lớp."

"Celia cần tiến bộ hơn trong việc bày tỏ sự giận dữ mà không xúc phạm người khác đồng thời giải quyết tranh cãi trong hòa bình."

"Bill cần tiến bộ hơn trong việc học cách làm việc độc lập và hoàn thành các nhiệm vụ được giao."

Thông thường, khi trẻ chuyển trường học, chúng được yêu cầu học lại bậc học mà chúng vừa từ đó chuyển đi. Với nhiều phụ huynh, điều này thật khó khăn và đáng hổ thẹn.

Khi mẹ của Bob, 9 tuổi, nhận ra cậu bé nói với bạn rằng cậu sẽ học lại lớp bốn tại ngôi trường mới, mẹ cậu trở nên tức giận và hét lên: "Làm sao bạn bè có thể tôn trọng con khi con nói với họ là mình sẽ học lại lớp bốn chứ? Bây giờ thì con biết tại sao chúng không muốn làm bất cứ thứ gì với con rồi đấy."

Cô đã có thể trở nên ít tiêu cực hơn khi chia sẻ với Bob sự bối rối của mình về việc cậu phải học đi học lại một lớp: "Mẹ ước gì việc trường mới muốn con học lại lớp bốn đã không làm mẹ cảm thấy xấu hổ. Mẹ lo rằng bạn bè sẽ nghĩ con là đứa ngu ngốc. Nhưng mẹ hy vọng con không cảm thấy như vậy. Sau tất cả, con học lại lớp bốn chỉ bởi vì con đang chuyển tới một trường học khó hơn."

Olivia, 12 tuổi, đã chuyển trường lần thứ hai. Lần đầu tiên, cô bé chuyển từ trường công sang trường tư và được xếp vào lớp sáu dù đã hoàn thành bậc học đó ở trường cũ. Nhưng ở ngôi trường tiếp theo, cô bé được bỏ qua từ lớp tám và học lên lớp mười. Liệu điều này có nghĩa là cha mẹ của cô bé đã có một cô con gái ngu dốt khi vào lớp sáu nhưng lại trở nên thông minh khi vào lớp mười? Họ có nên cảm thấy xấu hổ vì cô bé trong lần đầu chuyển trường và cảm thấy tự hào hai năm sau đó? Chẳng có đáp án nào hữu ích cả. Điều Olivia cần từ cha mẹ không phải là đánh giá về sự thông minh của cô mà là sự thể hiện niềm tin của họ vào khả năng của cô bé trong việc đối phó với những yêu cầu của ngôi trường mới.

Bạn và bạn cùng chơi: Trông nom thế giới xã hội của trẻ

Về mặt lý thuyết, chúng ta muốn con cái tự chọn bạn cho mình. Chúng ta tin tưởng vào tự do, chúng ta phản đối sự cưỡng ép và chúng ta biết rằng tự do kết giao là quyền cơ bản của con người trong một nền dân chủ. Tuy nhiên, nhiều lúc trẻ mang về nhà "những người bạn" mà chúng ta không thể chấp nhận được. Chúng ta có thể không thích những kẻ hung hãn hay hợm mình hoặc khó mà tha thứ cho những đứa trẻ thô lỗ nhưng cách tốt nhất là nên tìm

hiểu sở thích và những điều hấp dẫn trẻ trước khi cố gắng can thiệp vào lựa chọn của chúng.

Chúng ta nên sử dụng thước đo nào để đánh giá sự lựa chọn bạn bè của con cái?

Bạn bè nên có ảnh hưởng tích cực và giúp trẻ sửa chữa thiếu sót của bản thân. Trẻ cần có cơ hội kết giao với những tính cách khác biệt hoặc bổ sung cho tính cách của chúng. Bởi vậy mà một đứa trẻ khép kín cần có nhiều những người bạn cởi mở, một đứa trẻ được bảo vệ quá mức cần thiết cần những người bạn tự chủ hơn, một đứa trẻ hay sợ hãi nên chơi với những đứa trẻ can đảm, một đứa trẻ chưa chín chắn có thể học được điều ấy từ tình bạn với người hơn tuổi, một đứa trẻ quá tin vào những điều tưởng tượng cần sự tác động từ những đứa trẻ thực tế hơn, một đứa trẻ hay gây gổ có thể được kiềm chế bởi những người bạn to khỏe nhưng không hung hăng. Mục đích của chúng ta là khuyến khích các mối quan hệ đúng đắn bằng cách cho trẻ kết giao với những người bạn có tính cách khác với chúng.

Một số quan hệ bạn bè không nên được khuyến khích. Những đứa trẻ thiếu chín chắn khi chơi cùng nhau sẽ càng lâu trưởng thành. Những đứa trẻ hiếu chiến làm bạn với nhau chỉ càng tăng thêm sự hung hăng. Những đứa trẻ khép kín chơi với nhau sẽ càng thiếu khả năng thích nghi xã hội. Những đứa trẻ phạm pháp làm bạn bè có thể củng cố xu hướng chống đối xã hội của nhau. Cha mẹ cần quan tâm đặc biệt để ngăn những đứa trẻ cổ súy cho hành vi phạm tội trở thành những “người bạn” có ảnh hưởng lớn của con cái mình. Nhờ những “trải nghiệm” phong phú hơn, chúng có thể trở thành anh hùng trong trường học, tại nơi chúng ở và trở thành một hình tượng không mong muốn.

Cha mẹ không thể làm ảnh hưởng tới tình bạn của trẻ trừ khi họ tạo được mối liên hệ với bạn bè của chúng. Chúng ta có thể đề nghị trẻ mời bạn về nhà hay làm quen với cha mẹ của bạn chúng. Nhờ đó, chúng ta sẽ quan sát được ảnh hưởng từ những người bạn khác nhau đến con cái mình.

Cần có một hệ thống kiểm tra và cân nhắc khéo léo cho phép trẻ chịu trách

nhiệm về việc lựa chọn bạn bè của riêng mình trong khi chúng ta chịu trách nhiệm đảm bảo rằng lựa chọn đó là có lợi cho chúng.

Nuôi dưỡng tính độc lập của trẻ

Một người cha hay người mẹ tốt, cũng giống như một người thầy tốt, là người trẻ ngày càng ít cần đến họ. Các bậc cha mẹ sẽ tìm thấy sự hài lòng trong các mối liên hệ khiến con cái họ đưa ra lựa chọn và sử dụng quyền hạn của riêng chúng. Trong cuộc trò chuyện với trẻ, chúng ta có thể sử dụng một cách có chủ ý những cụm từ thể hiện niềm tin của chúng ta vào khả năng tự đưa ra những quyết định khôn ngoan của chúng. Khi câu trả lời của chúng ta trước một yêu cầu của trẻ là "Có," chúng ta có thể thể hiện nó bằng những cách khuyến khích tính độc lập của trẻ. Đây là một số ví dụ:

"Nếu con muốn thế."

"Nếu đó là điều con thực sự thích."

"Con sẽ quyết định điều đó."

"Tùy vào con đấy."

"Đó hoàn toàn là quyết định của con."

"Con quyết định thế nào mẹ cũng đồng ý."

Từ "có" của chúng ta có thể khiến trẻ vui sướng, nhưng lời nói theo những cách khác lại có thể mang tới thêm cho trẻ sự thỏa mãn vì được đưa ra quyết định của riêng mình và được tận hưởng niềm tin vào bản thân.

Tất cả chúng ta đều mong muốn trẻ trở thành những người lớn có trách nhiệm. Bài học về tinh thần trách nhiệm sẽ chẳng đi đến đâu nếu không được giảng dạy với sự tôn trọng. Việc vặt trong nhà, thức ăn, bài tập về nhà, tiền tiêu vặt, vật nuôi và tình bạn là một số những phạm trù mà ở đó, sự chỉ dẫn của cha mẹ là rất quan trọng. Nhưng sự chỉ dẫn phải được kết hợp với sự nhạy cảm và tấm lòng cảm thông của cha mẹ với sự đấu tranh của con cái để có được sự độc lập của riêng chúng thì mới mang lại hiệu quả như mong muốn.

Chương 5. Kỷ luật:

Tìm kiếm giải pháp thay thế hiệu quả cho sự trừng phạt

Các bác sĩ y khoa có một nguyên tắc tối thượng: “Primum non nocere,” có nghĩa là “Trong bất cứ trường hợp nào cũng không được gây tổn hại.” Các bậc cha mẹ cũng cần một nguyên tắc tương tự để giúp họ nhớ rằng trong khi rèn giũa con cái, không được làm tổn hại tới sức khỏe cảm xúc của chúng.

Bản chất của kỷ luật là tìm kiếm giải pháp thay thế hiệu quả cho sự trừng phạt.

Đó là giờ lên lớp đầu tiên của cô William trong ngôi trường nổi tiếng với những cậu học trò ngỗ nghịch. Cô đã rất lo lắng và trong khi bước vội về phía bàn của mình, cô đã bị vấp và ngã nhào. Lũ học trò cười ầm lên. Thay vì trừng phạt chúng vì đã cười nhạo mình, cô từ từ đứng dậy, vươn thẳng người và nói: “Đây là bài học đầu tiên của tôi dành cho các em: một người có thể ngã sõng soài xuống đất nhưng sau đó vẫn đứng thẳng dậy.” Im lặng bao trùm. Thông điệp của cô đã đến được với lũ học trò.

Cô William quả đúng là một huấn luyện viên thực thụ, tất cả các bậc cha mẹ cũng có thể trở nên như vậy khi họ sử dụng sức mạnh của trí tuệ thay vì đe dọa và trừng phạt để điều chỉnh hành vi của con cái.

Khi trừng phạt, cha mẹ khiến trẻ giận dữ, trong cơn thịnh nộ và oán hờn, trẻ sẽ không thể lắng nghe hay tập trung. Trong khi rèn luyện kỷ luật cho con cái, cha mẹ nên tránh bất cứ điều gì tạo ra sự giận dữ và khuyến khích trẻ nâng cao sự tự tin và tôn trọng chính mình cũng như những người khác.

Điều gì xảy ra khi cha mẹ khiến con cái giận dữ? Chúng bắt đầu ghét chính bản thân và ghét cả cha mẹ. Chúng muốn lấy lại sự công bằng. Đầu óc chúng sẽ bị ám ảnh bởi những tưởng tượng về sự trả thù. Khi cậu bé Roger, ٧ tuổi, bị bố trừng phạt và xúc phạm, cậu bé đã rơi vào một thế giới tưởng tượng mà ở đó cậu đang chuẩn bị tang lễ cho bố.

Tại sao cha mẹ lại khiến cho con cái mình giận dữ? Không phải chúng ta không tốt, mà chúng ta thiếu kỹ năng. Chúng ta không nhận thức được lời nói nào của mình sẽ tác động xấu tới trẻ. Chúng ta trừng phạt trẻ bởi vì không ai dạy cho ta cách xử lý những tình huống khó khăn mà không cần phải tấn công con cái mình.

Một người mẹ đã kể lại sự việc sau: ngày nọ, Fred, con trai cô đi học về và ngay lập tức hét lên với mẹ khi mở cửa bước vào nhà: “Con ghét cô giáo. Cô ấy mắng con ngay trước mặt lũ bạn, cô bảo con nói chuyện gây mất trật tự trong lớp và phạt con phải đứng suốt cả buổi. Con sẽ không bao giờ đến lớp nữa.”

Cơn giận dữ của cậu con trai đã khiến cho người mẹ cảm thấy lo lắng và vì vậy cô đã thốt ra điều đầu tiên xuất hiện trong tâm trí mình: “Con biết rõ là phải tuân thủ nội quy. Con không thể nói chuyện bất cứ khi nào con muốn được. Và nếu con không chịu lắng nghe con sẽ bị phạt. Mẹ hy vọng con đã rút ra bài học cho mình.”

Sau phản ứng của mẹ trước tâm trạng bực bội của mình, Fred quay sang tức giận luôn với mẹ. Nếu như mẹ của Fred nói như sau: “Thật là ngượng khi phải đứng trước lớp! Còn bị mắng trước mặt bạn bè thì thật là bẽ mặt! Thảo nào mà con tức giận đến vậy. Chẳng ai muốn bị đối xử như thế cả,” sự cảm thông của mẹ với tâm trạng buồn bực của Fred sẽ làm dịu đi cơn giận của cậu bé và khiến cậu hiểu rằng mình được yêu thương và thấu hiểu.

Một số cha mẹ có thể sẽ lo ngại bằng việc thừa nhận cảm xúc bực bội của con và giúp con vượt qua nó, họ đã gửi đến con thông điệp rằng họ không quan tâm đến hành vi sai trái của con. Nhưng mẹ của Fred có thể yên tâm, hành vi sai trái của con trai cô xảy ra tại trường học đã được cô giáo xử l xml:lang=“he-IL”>ý. Những gì mà đứa bé đang bị tổn thương cần lúc này không phải là những lời mắng mỏ quở trách mà là sự cảm thông và thấu hiểu. Cậu bé cần sự giúp đỡ của mẹ để vượt qua cảm xúc tiêu cực của mình. Sự đồng cảm, khả năng của cha mẹ trong việc hiểu được con mình đang cảm thấy như thế nào là điều quan trọng và vô cùng quý giá trong quá trình nuôi dạy con cái.

Gần đây, tại một cửa hàng điện tử, người chủ tiệm đã nói với tôi: “Tôi đã nghe anh nói về kỷ luật rồi và tôi không đồng xml:lang=“he-IL”>ý với anh.” Sau đó ông ta giơ nắm đấm của mình lên và nói một cách đầy tự hào: “Đây là cách của tôi.”

Tôi hỏi ông ta liệu ông có áp dụng “phương pháp nắm đấm” vào việc sửa chữa vi tính, đài hay tivi không. Ông trả lời: “Ồ, không. Với những thứ đó thì anh cần phải có hiểu biết và kỹ năng. Chúng là những thiết bị phức tạp mà.”

Con trẻ cũng vậy, chúng cũng cần cha mẹ có hiểu biết và kỹ năng, cần cha mẹ biết rằng “phương pháp nắm đấm” cũng vô nghĩa đối với chúng giống như đối với máy vi tính vậy. Nó sẽ không giúp cho cha mẹ đạt được mục đích của mình. Sẽ chẳng có đứa trẻ nào tự hứa với bản thân sau khi bị phạt rằng: “Mình sẽ cố gắng tiến bộ. Mình sẽ có trách nhiệm hơn, hợp tác hơn vì mình muốn làm vui lòng người vừa mới phạt mình.”

Kỷ luật, giống như phẫu thuật, đòi hỏi độ chính xác – nó không cho phép sự xâm phạm ngẫu nhiên hay bất cẩn nào. Những điều vô l xml:lang=“he-IL”>ý phổ biến được một bà mẹ miêu tả lại sau đây sẽ cho chúng ta thấy rõ thách thức lớn của mình trong vai trò làm cha mẹ: “Tôi đã nhận ra sự mâu thuẫn trong chính bản thân mình: khi con tôi làm điều sai trái, tôi dùng những hành động tương tự để ngăn chặn nó. Tôi hét lên để chấm dứt sự ồn ào. Tôi sử dụng vũ lực để dập tắt cãi cọ. Tôi thô lỗ với một đứa trẻ bất lịch sự và mắng nhiếc một đứa trẻ nói bậy.”

Hành vi sai trái và sự trừng phạt không đối lập hay triệt tiêu nhau; ngược lại, chúng nuôi dưỡng và củng cố lẫn nhau. Trừng phạt không ngăn chặn được hành vi sai trái. Nó khiến cho thủ phạm khôn khéo hơn khi trốn tránh để không bị phát hiện. Khi trẻ bị trừng phạt, chúng trở nên cẩn thận hơn chứ không trở nên vâng lời hay có trách nhiệm hơn.

Sự bất an của cha mẹ: Cần phải có những cách thức tốt hơn

Phương pháp tiếp cận của thế hệ chúng ta và các thế hệ trước với việc rèn luyện kỷ luật cho con cái có gì khác biệt? Những điều ông bà cha mẹ chúng ta làm đã được thực thi bằng quyền lực; còn những điều chúng ta làm lại đầy ắp

sự ngập ngừng. Ngay cả khi sai lầm, họ vẫn hành động một cách dứt khoát. Ngay cả khi đúng, chúng ta vẫn hành động trong nghi ngờ. Sự do dự của ta trước bọn trẻ bắt nguồn từ đâu? Các nhà tâm l xml:lang=“he-IL”>ý học trẻ em đã cảnh báo về những hậu quả đắt giá của một tuổi thơ không hạnh phúc, và chúng ta luôn lo sợ rằng chúng ta có thể phá hủy cả cuộc đời của con cái mình.

Nhu cầu được yêu thương

Hầu hết cha mẹ đều yêu thương con cái mình, nhưng điều quan trọng là con cái không có nhu cầu cấp thiết phải được cha mẹ yêu thương từng giây từng phút. Những ai cần tới con cái để lấp đầy cuộc hôn nhân hay ý nghĩa cuộc sống của mình đều đang lâm vào tình thế vô cùng bất lợi. Lo sợ sẽ mất đi tình yêu của con cái, họ không dám từ chối chúng bất cứ điều gì. Ngược lại, khi cảm nhận được nỗi khao khát yêu thương của cha mẹ, bọn trẻ lạm dụng nó một cách không thương tiếc. Chúng trở thành bạo chúa cai trị những người đầy tớ lúc nào cũng khắc khoải lo âu.

Nhiều đứa trẻ đã học được cách dùng tình yêu của chúng để đe dọa cha mẹ. Chúng sử dụng tối hậu thư một cách trắng trợn: “Con sẽ không yêu bố/ mẹ nữa nếu…” Điều đáng sợ không nằm ở bản thân lời đe dọa của trẻ mà nằm ở thực tế là chính cha mẹ luôn cảm thấy bị đe dọa. Một số bậc phụ huynh thực sự bị tác động bởi lời nói của con cái: Họ khóc lóc, van xin con hãy tiếp tục yêu thương mình, và cố gắng xoa dịu chúng bằng sự dễ dãi quá mức. Đây là điều nguy hại cho cả hai phía.

Một buổi tối sau bữa ăn, cô bé Jill, 14 tuổi, xin phép bố mẹ được đến nhà bạn để cùng làm bài tập. Khi bố cô bé nhắc lại quy định trong nhà: “Không ra khỏi nhà vào các tối trong tuần,” Jill cãi lại rằng đây không phải là đi chơi mà là đi làm bài tập. Bố cô bé đã nhượng bộ nhưng Jill phải hứa sẽ trở về nhà trước 10:30.

xml:lang=“he-IL”>Đến 10:30, xml:lang=“he-IL”>mà Jill vẫn chưa về, bố Jill đã phải gọi điện cho Jill. Cô bé thông báo với bố: “Con quyết định sẽ ở lại đây đêm nay.” Bố cô đã vô cùng tức giận. Sau một hồi lời qua tiếng lại trong

giận dữ, Jill bị yêu cầu phải trở về nhà ngay lập tức. Bố của Jill đã không biết rằng với việc vi phạm nội quy của chính mình, ông đã gửi tới con gái một thông điệp: nếu luật lệ có thể phá vỡ được thì lời hứa cũng vậy. Ngày hôm sau, Jill thậm chí còn khoe khoang với bố: “Lúc nào con cũng có thể khiến bố làm những gì con muốn. Và con có thể khiến bố làm bất cứ điều gì.”

Sự việc này, cùng với rất nhiều sự việc tương tự khác, khiến cho bố của Jill cảm thấy rất khó xử. Anh không hiểu tại sao việc đưa ra nội quy có thể dễ dàng trong khi tuân thủ chúng lại khó khăn đến thế. Anh buộc phải thừa nhận rằng cô con gái có thể khiến anh xml:lang=“he-IL”>làm bất cứ điều gì. Chỉ khi nào anh nhận ra rằng mình đã bị tổn thương nhường nào khi bị Jill từ chối, và rằng anh cần tình yêu của cô bé biết bao nhiêu thì khi ấy anh mới có thể nói “không” một cách dứt khoát.

Sự thoải mái và dễ dãi thái quá

Thoải mái và dễ dãi thái quá là gì?

Thoải mái là thái độ chấp nhận sự trẻ con của con trẻ. Nó có nghĩa là chấp nhận rằng “trẻ con sẽ vẫn là trẻ con,” rằng một chiếc sơ mi sạch trên người một đứa trẻ bình thường sẽ không thể sạch được lâu, rằng chạy mới là phương thức vận động bình thường của một đứa trẻ chứ không phải đi bộ, rằng một cái cây là để leo trèo hay một chiếc gương là để phản chiếu mọi điệu bộ trên mặt.

Bản chất của sự thoải mái là chấp nhận bọn trẻ như những con người với những quyền hiển nhiên là được cảm xúc và ước muốn. Tự do mơ ước là tuyệt đối và không hạn chế; mọi cảm xúc và tưởng tượng, mọi suy nghĩ và mong muốn, mọi ước mơ và khao khát, dù thế nào cũng đều được chấp nhận, tôn trọng, và có thể được cho phép bày tỏ thông qua những phương thức phù hợp. Trẻ con không thể nén nhịn được cảm xúc, nhưng chúng có trách nhiệm với cách mà chúng bày tỏ những cảm xúc đó. Bởi vậy chúng không phải chịu trách nhiệm về cảm xúc mà chỉ chịu trách nhiệm về hành vi của mình. Hành vi sai trái không được cho phép; khi điều đó xảy ra, cha mẹ buộc phải can thiệp và điều chỉnh chúng sang hướng khác – có thể là lời nói hoặc những

kênh mang tính biểu tượng khác. Những biện pháp có tính biểu tượng bao gồm vẽ những bức tranh “thể hiện ý định xấu,” chạy quanh khu nhà, ghi âm lại những điều ước xấu xa, làm những bài thơ độc địa, tưởng tượng ra những vụ án giết người bí ẩn… Nói tóm lại, sự thoải mái là việc chấp nhận hành vi biểu tượng và nằm trong tưởng tượng. Dễ dãi thái quá là cho phép việc thực hiện những hành vi không mong muốn. Sự thoải mái và thái độ chấp nhận tất cả các loại hình cảm xúc mang đến sự tự tin và tăng khả năng biểu đạt cảm xúc hay suy nghĩ. Dễ dãi thái quá gây ra sự bất an và làm tăng nhu cầu có được những đặc quyền không được cho phép.

Tự do cảm xúc nhưng giới hạn hành động

Nền tảng của nguyên tắc kỷ luật này là sự khác biệt giữa mong ước, cảm xúc và hành động. Chúng ta giới hạn hành động; nhưng không hạn chế mơ ước và cảm xúc.

Hầu hết các vấn đề liên quan tới kỷ luật đều bao gồm hai phần: cảm xúc tức giận và hành vi giận dữ. Mỗi phần đều cần được xử lý theo những cách khác nhau. Cảm xúc phải được nhận diện và xử lý, hành vi phải bị giới hạn và chuyển hướng. Đôi khi bản thân việc xác định cảm xúc của con cái đã đủ để xóa đi bầu không khí căng thẳng:

MẸ: Trông con hôm nay có vẻ buồn bực.

RONEN: Vâng, đúng ạ!

MẸ: Mẹ cảm thấy có điều gì đó không ổn.

RONEN: Là mẹ nói nhé!

MẸ: Con đang bực tức với ai à?

RONEN: Vâng. Là mẹ đấy.

MẸ: Tại sao con không kể cho mẹ nghe?

RONEN: Mẹ đã không đưa con đi chơi trò Little League, vậy mà mẹ lại đưa Steve đi.

MẸ: Điều đó hẳn đã làm con giận. Mẹ cá là con đã tự nhủ: “Mẹ yêu em hơn

mình”.

RONEN: Vâng đúng thế.

MẸ: Đôi khi con thực sự cảm thấy như vậy à?

RONEN: Vâng.

MẸ: Con biết không con yêu, khi nào con cảm thấy như vậy hãy nói cho mẹ biết nhé.

Khi khác, giới hạn cần phải được đặt ra. Khi cô bé Margaret, 4 tuổi, muốn cắt đuôi con mèo “để xem có cái gì bên trong”, bố cô đã chấp nhận sự tò mò về khoa học của con gái nhưng lại giới hạn hành động của cô bé bằng những lời nói dứt khoát: “Bố biết con muốn xem bên trong nó có gì. Nhưng cái đuôi phải ở đúng chỗ của nó. Để xem chúng ta có thể kiếm một bức tranh để chỉ cho con thấy bên trong trông nó ra sao không nhé.”

Khi cậu bé Ted, 5 tuổi, đang vẽ nguệch ngoạc lên tường phòng khách, phản ứng đầu tiên của mẹ cậu khi nhìn thấy là định đánh cho cậu bé một trận. Nhưng trông cậu bé sợ hãi tới mức cô không thể đánh con được. Thay vào đó, cô nói: “Không, Ted, tường không phải để vẽ. Đây, mẹ cho con ba tờ giấy này.” Rồi cô bắt tay ngay vào việc vệ sinh mảng tường bị vẽ bẩn. Ted thực sự xúc động và nói: “Mẹ ơi, con yêu mẹ.”

Hãy tự so sánh cách xử lý này với cách mà chúng ta vẫn thường thấy: “Con đang làm gì vậy? Con bị làm sao thế? Con không biết là không được phép làm bẩn tường à? Mẹ thực sự không biết làm gì với con nữa.”

Những phương pháp tiếp cận kỷ luật hiệu quả và không hiệu quả

Có một sự khác biệt lớn giữa phương pháp tiếp cận kỷ luật hiệu quả và không hiệu quả. Trong quá trình rèn giũa con cái, đôi khi cha mẹ ngăn chặn những hành vi không mong muốn, nhưng lại bỏ qua sự thôi thúc dẫn đến những hành vi đó. Giới hạn được đặt ra ngay giữa những cuộc tranh cãi nảy lửa và thường thì chúng không rõ ràng, thiếu nhất quán đồng thời mang ý nghĩa xúc phạm tới trẻ. Hơn nữa, kỷ luật lại thường được thực thi vào thời điểm trẻ ít có khả năng lắng nghe nhất, thứ ngôn ngữ truyền đạt dễ khiến trẻ có thái độ chống

đối nhất. Trong hoàn cảnh ấy, trẻ sẽ bị ám ảnh bởi ấn tượng rằng không chỉ hành động của mình bị chỉ trích mà bản thân chúng cũng không có gì tốt đẹp.

Với những phương pháp tiếp cận hiệu quả, khi kỷ luật con cái, chúng ta tập trung vào việc trợ giúp chúng cả về hành vi lẫn cảm xúc. Chúng ta cho phép trẻ nói ra điều chúng cảm nhận nhưng giới hạn và điều chỉnh những hành vi không được mong đợi. Giới hạn cần được đặt ra sao cho lòng tự tôn của cả cha mẹ và con cái đều được bảo toàn. Chúng ta không đặt ra các giới hạn một cách tùy tiện và độc đoán, mà với ý định dạy dỗ và bồi đắp nhân cách cho trẻ. Hãy áp dụng những giới hạn đã được đặt ra mà không tức giận hay dùng bạo lực. Sự oán giận của trẻ về những giới hạn cần phải được đoán biết trước và được cảm thông; trẻ không nên bị phạt thêm vì sự uất ức trước điều bị cấm đoán.

Chỉ như vậy thì kỷ luật, khi được áp dụng, mới có thể dẫn đến sự chấp nhận tự nguyện của trẻ, chúng ý thức được rằng cần phải kiềm chế và thay đổi hành vi sai trái của mình. Khi đó, kỷ luật do cha mẹ đặt ra cuối cùng có thể trở thành kỷ luật tự giác. Khi trẻ đồng tình với cha mẹ đồng thời hiểu được giá trị của bản thân, chúng sẽ tự xây dựng cho mình những tiêu chuẩn để có thể tự điều chỉnh bản thân.

Ba phạm vi của kỷ luật: Khuyến khích, cho phép và cấm đoán

Trẻ em cần một khái niệm rõ ràng về những hành vi được phép và không được phép. Chúng sẽ cảm thấy an toàn hơn khi biết đâu là giới hạn của những hành động mình được phép làm. Chúng ta xếp hành vi của trẻ vào ba phạm vi khác nhau:

Phạm vi đầu tiên bao gồm những hành vi được mong đợi và đồng tình, khi đó chúng ta nói "có" với trẻ một cách thoải mái và vui vẻ. Phạm vi thứ hai là những hành vi không được đồng tình nhưng có thể được tha thứ vì những lý do cụ thể. Lý do đó có thể bao gồm:

1. Con đang học hỏi. Một người đang học lái xe sẽ không bị phạt khi anh ta phát tín hiệu xin đường bên phải nhưng lại rẽ sang bên trái. Những sai lầm như vậy có thể được tha thứ với kỳ vọng vào sự tiến bộ trong tương lai.
2. Con đang gặp khó khăn. Trong những tình huống đặc biệt nguy kịch – như tai nạn, ốm đau,

chuyển nhà, bị chia cách khỏi bạn bè, mất người thân hay bố mẹ ly hôn – trẻ cần được nhân nhượng. Chúng ta nhượng bộ vì hiểu rõ đó là thời kỳ khó khăn và sẽ có những thay đổi. Tuy nhiên, chúng ta không giả vờ là mình thích hành vi của trẻ. Thái độ của ta cần nói lên rằng hành động này được tha thứ chỉ bởi vì trẻ đang ở trong những hoàn cảnh đặc biệt.

Phạm vi thứ ba gồm những hành vi hoàn toàn không thể tha thứ và cần phải chấm dứt ngay. Đó là những hành vi gây nguy hại đến sức khỏe, hạnh phúc, sự lành mạnh về thể chất cũng như tài chính của gia đình. Nó cũng bao gồm những hành vi bị cấm đoán vì lý do pháp luật, đạo đức hay xã hội. Sự cấm đoán trong phạm vi này cũng quan trọng không kém gì sự thoải mái trong phạm vi thứ nhất.

Một cô bé sẽ nghĩ rằng cha mình không có những tiêu chuẩn đạo đức đúng đắn bởi vì ông đã cho phép cô đi chơi khuya. Tương tự như vậy, một cậu bé sẽ đánh mất sự tôn trọng với cha mẹ vì họ đã không ngăn chặn được trò đùa quá trớn của lũ bạn và để chúng làm hỏng gần hết sản phẩm thủ công của cậu.

Trẻ con luôn gặp khó khăn trong việc kiềm chế những cơn bốc đồng sai trái. Do vậy, cha mẹ cần phải là đồng minh của trẻ trong cuộc chiến chống lại cơn thịnh nộ của bản thân chúng. Thiết lập các giới hạn chính là cách các bậc cha mẹ giúp đỡ con cái mình. Bên cạnh mục đích ngăn chặn những hành vi nguy hiểm, các giới hạn cũng truyền tải một thông điệp không lời rằng: Con không cần phải sợ những cơn bốc đồng của mình. Bố mẹ sẽ không để con đi quá xa. Con sẽ luôn được an toàn.

Kỹ thuật thiết lập giới hạn

Trong việc thiết lập giới hạn – cũng như toàn bộ việc giáo dục con cái – sản phẩm phụ thuộc vào quá trình. Một giới hạn cần khiến trẻ hiểu rõ (1) điều gì tạo ra một hành vi không được chấp nhận (2) phương án thay thế được chấp nhận là gì. Con không được ném bát đĩa nhưng con có thể ném gối. Hoặc, diễn đạt theo cách ít chuẩn xác hơn nhưng lại hiệu quả hơn là: Đĩa không phải để ném còn gối thì được. Anh con không phải để đẩy nhưng xe trượt thì được. Việc giới hạn toàn bộ bao giờ cũng tốt hơn là giới hạn một phần. Có một sự khác biệt rõ ràng, ví dụ, giữa việc té nước và không té nước lên người em bé. Sự giới hạn kiểu: "Con có thể té một chút nước lên người em, nhưng không

được làm con bé bị ướt," sẽ rất dễ khiến trẻ gây rắc rối. Những phát ngôn mơ hồ như vậy sẽ không giúp trẻ có được cơ sở rõ ràng cho việc ra quyết định. Giới hạn phải được xác định một cách chắc chắn, sao cho nó chỉ chuyển tải tới trẻ một thông điệp duy nhất: "Sự cấm đoán này là thật. Bố mẹ hoàn toàn nghiêm túc về điều đó." Khi cha mẹ không chắc mình phải làm gì, tốt nhất là đừng làm gì cả mà hãy suy nghĩ và xác định rõ thái độ của mình trước. Khi thiết lập giới hạn, các bậc cha mẹ không đưa ra được tuyên bố rõ ràng thường bị lạc lối trong những cuộc cãi vã không có hồi kết với con cái. Những cấm đoán được đưa ra một cách vụng về và đầy do dự sẽ trở thành một sự thách thức với trẻ và gây ra một trận chiến giữa ý chí của hai bên mà không bên nào có thể giành chiến thắng.

Sự cấm đoán phải được thể hiện một cách có tính toán sao cho nó giảm thiểu mức độ oán giận và bảo toàn lòng tự tôn của trẻ. Quá trình thiết lập giới hạn, việc nói "không" cần truyền tải được quyền lực với trẻ mà không xúc phạm đến chúng. Nó nên được áp dụng cho một sự việc cụ thể, chứ không phải là một câu chuyện dài vẫn đang tiếp diễn. Sau đây là ví dụ cho thấy cách hành xử không hiệu quả của cha mẹ:

Cô bé Annie, 8 tuổi, đang đi cùng mẹ tới trung tâm thương mại. Trong khi mẹ đang mua sắm, Annie lang thang tại gian hàng đồ chơi và chọn cho mình ba món đồ. Khi mẹ cô bé quay lại, Annie hỏi một cách tự tin: "Con có thể mang thứ gì trong mấy món này về nhà hả mẹ?" Vừa bỏ ra rất nhiều tiền để mua một chiếc váy mà mình không thực sự thích, mẹ cô bé đã thốt lên: "Lại đồ chơi nữa ư? Con đã có quá nhiều đồ chơi đến nỗi chẳng biết phải làm gì với chúng. Con cứ nhìn thấy cái gì là muốn có ngay cái đó. Đã đến lúc con cần học cách kiềm chế lòng tham của mình rồi đấy."

Chỉ một phút sau, nhận ra nguồn gốc cơn giận bất ngờ của mình, người mẹ đã cố gắng xoa dịu con gái và mua chuộc cô bằng một que kem. Nhưng sự buồn rầu vẫn hiển hiện trên gương mặt của Annie.

Khi trẻ yêu cầu thứ gì đó mà chúng ta buộc phải từ chối, ít nhất ta cũng có thể mang đến cho trẻ sự thỏa mãn vì đã mong muốn có nó. Hãy ban cho trẻ ít nhất là trong tưởng tượng thứ mà chúng ta không thể thỏa mãn trẻ trong thực

tế. Đó là một cách nói “không” ít gây tổn thương hơn. Mẹ của Annie đã có thể nói: “Con muốn được mang mấy món đồ chơi này về nhà ư.”

ANNIE: Có được không mẹ?

MẸ: Con nghĩ sao?

ANNIE: Con đoán là không rồi! Nhưng tại sao lại không được ạ? Con thực sự muốn có một món đồ chơi!

MẸ: Nhưng con có thể có một quả bóng bay hoặc đi ăn kem mà. Hãy chọn thứ con thích hơn đi.

Có thể Annie sẽ đưa ra một lựa chọn hoặc sẽ khóc. Trong cả hai tình huống, người mẹ sẽ vẫn giữ quyết định của mình, cùng với những lựa chọn cô đưa ra cho con. Cô cũng có thể bày tỏ một lần nữa sự cảm thông trước mong muốn có đồ chơi của con gái – tuy nhiên, giới hạn vẫn cần phải được giữ vững: “Con ước mình có thể có ít nhất một trong những món đồ chơi kia. Con rất muốn có chúng. Nghe con khóc là mẹ hiểu con thích chúng thế nào. Ước gì mẹ có đủ tiền để mua chúng cho con ngày hôm nay.”

Khi một cô bé tuyên bố không muốn tới trường, thay vì khăng khăng rằng: “Con phải đi học. Các bạn khác cũng phải tới lớp. Đó là luật. Mẹ không muốn thầy giám thị đến nhà ta hôm nay,” một phản ứng với nhiều sự quan tâm hơn sẽ giúp trẻ đạt được ước muốn của mình trong tưởng tượng: “Con ước mình không phải tới trường ngày hôm nay. Con ước hôm nay là thứ Bảy chứ không phải thứ Hai để có thể đi chơi với bạn. Con ước ít nhất cũng xml:lang=“he-IL”>có thể ngủ nướng thêm một chút nữa. Mẹ biết rồi. Sáng nay con thích ăn gì nào?”

Tại sao thỏa mãn trẻ trong tưởng tượng lại ít gây tổn thương hơn là từ chối thẳng thừng? Bởi vì câu trả lời chi tiết của bố mẹ cho thấy họ hiểu rõ con cái mình cảm thấy ra sao. Khi được thấu hiểu, chúng ta cảm thấy được yêu thương. Bạn sẽ cảm thấy thế nào nếu đang ngắm nghía một bộ váy tuyệt đẹp trong một cửa hàng đắt tiền, người yêu của bạn nhìn bạn và nói: “Em bị làm sao vậy? Em đang nhìn cái gì thế! Em biết là tài chính của chúng ta đang khó khăn mà. Chúng ta sẽ chẳng bao giờ mua nổi những thứ đắt tiền như vậy

đâu.” Nhận xét của người bạn yêu chắc chắn sẽ không gợi lên trong bạn chút cảm xúc yêu thương nào. Nó chỉ khiến bạn cảm thấy bực tức và chán nản.

Nhưng nếu như người đó hiểu được mong ước của bạn và nói: “Ồ, em yêu, anh ước gì chúng ta có thể mua chiếc váy xinh xắn kia. Anh hình dung em mặc nó cùng với bộ nữ trang và chiếc áo choàng nhung. Trông em sẽ xinh đẹp biết nhường nào. Anh sẽ rất tự hào được hộ tống em tới bữa tiệc xa hoa nhất.”

Thật không may, chẳng có phản ứng nào khiến bạn có được chiếc váy mơ ước. Nhưng ít nhất cách thứ hai không làm bạn tổn thương hay oán giận và nhiều khả năng sẽ củng cố thêm tình yêu của bạn.

Nhiều năm trước, tôi đã tới thăm một trường tiểu học tại một ngôi làng của người Inuit, Alaska, tôi đã mua vui cho bọn trẻ ở đó bằng cách chơi kèn harmonica. Khi tôi chơi xong, một cậu bé chạy đến và nói với tôi: “Cháu muốn có chiếc kèn harmonica của chú.” Đáng ra tôi đã có thể trả lời: “Không, chú không thể đưa nó cho cháu được. Đây là cái duy nhất mà chú có, chú cần nó. Hơn nữa đây là quà mà anh trai chú đã tặng cho chú.” Cậu bé hẳn sẽ cảm thấy bị từ chối và tâm trạng vui vẻ sau khi nghe đàn cũng sẽ bị phá hỏng mất. Thay vào đó, xml:lang=“he-IL”>tôi mang đến cho cậu bé thứ mà cậu muốn trong tưởng tượng thay vì làm điều đó trong thực tế, tôi nói: “Chú ước gì mình có một chiếc harmonica nữa để cho cháu!” Sau đó một cậu bé khác cũng đến gặp tôi với yêu cầu tương tự và tôi trả lời: “Chú ước mình có hai chiếc harmonica để cho các cháu.” Cuối cùng, có tất cả 26 cậu bé đến gặp tôi và tôi chỉ việc thay đổi con số cuối thành: xml:lang=“he-IL”>“Ước gì chú có 26 chiếc hormonica để cho mỗi bạn một chiếc.” Tất cả trở thành một trò chơi mà bọn trẻ dường như rất thích thú.

Sau khi tôi kể lại câu chuyện này trong chuyên mục mà tôi phụ trách trên tạp chí, một biên tập viên đã viết cho tôi: “Từ bây giờ khi phải từ chối một bài viết, tôi sẽ bắt đầu với câu ‘Ước gì chúng tôi có thể cho xuất bản bài viết của anh.”

Những cách thức khác nhau để đưa ra những giới hạn cụ thể

Có những cách đặt giới hạn không khiến trẻ chống đối và những cách khác

khiến trẻ hợp tác với cha mẹ:

1. Thừa nhận mong ước của trẻ và biểu đạt nó bằng những từ ngữ đơn giản: “Con ước con có thể đi xem phim tối nay.”
2. xml:lang=“he-IL”>Định ra giới hạn một cách rõ ràng cho từng hành động cụ thể: “Nhưng quy định trong nhà chúng ta là ‘không đi xem phim vào các buổi tối trong tuần.”
3. Chỉ ra cách để mong ước của trẻ có thể được thỏa mãn ít nhất là phần nào: “Con có thể đi xem phim vào tối thứ Sáu hoặc thứ Bảy mà.”
4. Giúp đỡ trẻ bày tỏ cảm giác buồn bực xml:lang=“he-IL”>có thể nảy sinh khi những điều ngăn cấm bị áp đặt và sau đó thể hiện sự cảm thông:

“Rõ ràng là con không thích những quy định này rồi.”

“Con ước gì không có những quy định đó.”

“Con ước quy định này biến thành: ‘Mọi tối đều có thể đi xem phim.’”

“Khi con trưởng thành và có gia đình riêng, hẳn là con sẽ thay đổi quy định này.”

xml:lang=“he-IL”>Đưa ra giới hạn theo hình mẫu như trên không phải lúc nào cũng cần thiết hoặc khả thi. Đôi khi, giới hạn cần phải được nêu ra trước rồi cảm xúc mới được xem xét sau. Khi cậu con trai định ném một hòn đá vào em mình, người mẹ nên nói: “Không phải vào em con, vào cái cây kia kìa!” Cô sẽ làm chệch hướng cậu bé một cách rất tài tình bằng cách chỉ vào xml:lang=“he-IL”>cái cây. Sau đó, xml:lang=“he-IL”>cô có thể quay sang với cảm xúc của con trai và gợi ý một số cách vô hại để giúp cậu bé thể hiện chúng:

“Hẳn là con đã tức giận đến nỗi muốn ném đá vào em.”

“Có thể con đang rất giận dữ. Trong thâm tâm, con có thể ghét em, nhưng không được làm em bị thương con ạ.”

“Nếu muốn, con có thể ném những viên đá đó vào cái cây.”

“Nếu muốn, con có thể nói hoặc cho mẹ thấy là con đang tức giận như thế nào.”

Giới hạn nên được diễn đạt sao cho lòng tự tôn của trẻ không bị thách thức. Giới hạn sẽ được để tâm hơn khi chúng được tuyên bố một cách ngắn gọn và

không nhằm vào một người cụ thể nào. xml:lang=“he-IL”>Câu nói “Không xem phim vào các tối trong tuần” sẽ mang đến ít oán giận hơn là “Con biết là con không thể đi xem phim vào các buổi tối trong tuần.” “Đến giờ đi ngủ rồi” sẽ được chấp nhận một cách vui vẻ hơn là “Con còn quá nhỏ để thức khuya như thế. Hãy đi ngủ ngay đi.” “Hết thời gian xem tivi của ngày hôm nay rồi” nghe sẽ dễ chịu hơn là “Ngày hôm nay con xem tivi như vậy là đủ rồi đấy, hãy tắt ngay đi.” “Không lớn tiếng với nhau” sẽ được tuân thủ tự nguyện hơn là “Tốt hơn hết, con dừng ngay việc cãi cọ với em con đi.”

Giới hạn sẽ được chấp nhận một cách tự nguyện hơn khi chức năng của vật thể được chỉ ra: “Ghế là để ngồi, không phải để đứng” sẽ hiệu quả hơn là “Không được đứng lên ghế.” “Xếp hình là xml:lang=“he-IL”>để chơi, không phải để ném” sẽ tốt hơn là “Không được ném những miếng xếp hình” hoặc “Mẹ rất tiếc không thể để con ném chúng được, điều đó quá nguy hiểm.”

Trẻ con cần các hoạt động lành mạnh để giải phóng năng lượng

Rất nhiều vấn đề liên quan đến kỷ luật của trẻ phát sinh do chúng bị hạn chế các hoạt động thể chất. Ví dụ:

“Không được chạy – con không thể đi như một đứa trẻ bình thường à?”

“Con đừng có nhảy cẫng lên thế.”

“Ngồi thẳng dậy đi nào.”

“Tại sao con phải đứng một chân trong khi con biết mình có hai chân chứ?”

“Con sẽ ngã gãy chân cho mà xem.”

Các hoạt động vận động của trẻ không nên bị hạn chế quá mức. Vì lợi ích của sức khỏe thể chất và cả tinh thần, trẻ em cần chạy, nhảy, leo trèo… Giữ gìn đồ đạc trong nhà là điều cần thiết và dễ hiểu nhưng nó không thể lấn át vấn đề sức khỏe của trẻ. Ức chế hoạt động thể chất ở trẻ nhỏ sẽ dẫn đến sự căng thẳng về cảm xúc, buộc trẻ phải giải tỏa bằng cách gây sự hay quấy rối.

Sắp xếp một môi trường phù hợp để trẻ giải tỏa trực tiếp năng lượng trong cơ thể thông qua vận động cơ bắp là điều kiện tối quan trọng cho sự tuân thủ kỷ luật của trẻ cũng như đảm bảo một cuộc sống dễ chịu hơn cho cha mẹ. Không

may là điều này lại thường bị bỏ qua. Trẻ con cần được chơi đùa vận động một cách thoải mái. Rất nhiều hoạt động thể chất có thể đáp ứng được nhu cầu này của trẻ: chơi bóng, nhảy dây, chạy, bơi, trượt băng, bóng chày, thể dục dụng cụ, trượt patin, đi xe đạp. Các trường học ngày nay đã ý thức hơn về sự cần thiết của việc cho trẻ tham gia các hoạt động thể chất và do đó tạo cơ hội cho trẻ tập những môn thể thao có tổ chức trong và sau giờ học, đồng thời xây dựng những chương trình giáo dục thể chất nghiêm túc.

Áp dụng kỷ luật một cách kiên quyết

Khi cha mẹ có thái độ rõ ràng về một điều ngăn cấm và truyền đạt nó bằng những lời nói không xúc phạm đến trẻ, thường thì trẻ sẽ nghe lời. Tuy nhiên, qua thời gian, sẽ có lúc trẻ phá vỡ điều ngăn cấm đó. Câu hỏi xml:lang=“he-IL”>đặt ra là: Phải làm gì với một đứa trẻ vi phạm điều ngăn cấm đã được tuyên bố rõ ràng từ trước? Quá trình giáo dục trẻ đòi hỏi cha mẹ luôn phải giữ vững vai trò một người lớn dịu dàng nhưng kiên quyết. Đứng trước một đứa trẻ vi phạm giới hạn mình đã đặt ra, cha mẹ không nên tranh cãi hay nhiều lời với trẻ. Đừng để bị lôi kéo vào cuộc tranh luận về sự công bằng hay không công bằng của quy định đã được đặt ra. Những lời giải thích dài dòng cũng là điều không cần thiết. Không cần phải giải thích với trẻ tại sao chúng không được đánh em, ngoại trừ lời tuyên bố rõ ràng “không được làm ai bị thương,” hoặc tại sao chúng không được làm vỡ của sổ, ngoại trừ “cửa sổ không phải để đập phá.”

Khi hành động vượt quá giới hạn cho phép, trẻ sẽ lo lắng, bồn chồn vì đoán trước được hành động trừng phạt từ phía người lớn. Trong những lúc như thế, cha mẹ không cần làm trẻ lo sợ thêm. Còn nếu nói quá nhiều, chúng ta sẽ thể hiện sự yếu đuối cho trẻ thấy. Vào thời điểm này, chúng ta cần phải tỏ ra cứng rắn. Những lúc như vậy, trẻ con cần đến cha mẹ trong vai trò là đồng minh, giúp chúng kiểm soát cơn bốc đồng của bản thân mà không bị mất danh dự. Ví dụ sau đây minh họa cách xử lý không hiệu quả trước sự vi phạm giới hạn của trẻ:

MẸ: Mẹ thấy là con sẽ không thỏa mãn chừng nào chưa nghe mẹ hét lên phải không. Được rồi. [Lớn tiếng và rít lên] Dừng lại ngay nếu không con sẽ cảm

thấy hối tiếc về điều đó! Nếu con ném thêm bất cứ một thứ đồ nào nữa, mẹ nhất định sẽ xử lý con.

Thay vì dùng những lời đe dọa và hứa hẹn, người mẹ này đáng ra đã có thể thể hiện sự tức giận thật sự của mình một cách hiệu quả hơn:

“Mẹ phát điên lên khi nhìn thấy điều đó.”

“Nó khiến mẹ giận quá.”

“Mẹ thấy giận sôi máu lên đây này”

“Những thứ này không dùng để ném được! Bóng mới dùng để ném!”

Trong khi áp dụng giới hạn với trẻ, cha mẹ cần hết sức cẩn thận để không khơi mào cho những cuộc đấu trí. Hãy cùng xem xét ví dụ này. Cô bé Margaret 5 tuổi và bố đang tận hưởng buổi chiều thư thái trong công viên:

MARGARET (đang chơi trên sân): Con thích ở đây. Con không về nhà đâu. Con ở đây thêm một giờ nữa.

BỐ: Đấy là con nói vậy, còn bố thì nói là không.

Lời nói đó có thể dẫn đến một trong hai kết quả xml:lang=“he-IL”>mà cả hai đều không được mong đợi: đứa trẻ sẽ thất bại hoặc người bố sẽ phải nhượng bộ. Có một cách xử lý hiệu quả hơn, xml:lang=“he-IL”>đó là tập trung vào mong muốn xml:lang=“he-IL”>được ở lại công viên chứ không phải lời đe dọa coi thường quyền lực của cô bé. Chẳng hạn, người bố có thể nói: “Bố thấy con rất thích nơi này. Bố cá là con muốn được ở lại đây lâu hơn, thậm chí là mười tiếng đồng hồ cũng được. Nhưng đến giờ về nhà rồi con.”

Nếu sau một hoặc hai phút mà Margaret vẫn khăng khăng giữ ý kiến của mình, bố cô bé có thể nắm tay hoặc nhấc cô bé lên và dẫn ra khỏi khu vui chơi. Với trẻ nhỏ, việc làm có sức mạnh hơn rất nhiều so với lời nói.

Cha mẹ không phải là để đánh

Con cái không bao giờ được phép đánh cha mẹ. Sự xâm phạm thân thể như vậy sẽ gây nguy hại cho cả hai bên. Nó khiến trẻ cảm thấy lo lắng và sợ hại trước hành động đáp trả. Nó khiến cha mẹ có tâm lý tức giận và ghét bỏ. Cấm

trẻ đánh cha mẹ là cần thiết để tránh cho con cảm giác tội lỗi và lo âu, đồng thời cho phép cha mẹ luôn duy trì cảm xúc yêu thương với con cái mình.

Chúng ta hẳn đã phải chứng kiến rất nhiều lần cảnh tượng đáng xấu hổ trong đó một người mẹ, để tránh không bị con đá vào ống chân, đã gợi xml:lang=“he-IL”>ý cho đứa trẻ đánh vào tay mình. Người mẹ 30 tuổi cầu xin đứa con 4 tuổi và chìa cánh tay mình ra cho con: “Con có thể đánh mẹ một cái, nhưng không được làm đau mẹ.” Ai đó hẳn sẽ cố nói với người mẹ đó rằng: “Cô à, đừng làm vậy. Để con cái đánh cha mẹ là có hại cho bọn trẻ đấy.” Đáng ra người mẹ phải ngăn chặn hành động của đứa con ngay lập tức: “Không được đánh. Mẹ không bao giờ cho phép con làm điều đó.” hoặc “Nếu con tức giận, hãy dùng lời để nói cho mẹ biết.”

Trong bất cứ hoàn cảnh nào, hành vi đánh cha mẹ cũng không thể được nhân nhượng. Giáo dục hiệu quả dựa trên nguyên tắc tôn trọng lẫn nhau giữa cha mẹ và con cái nhưng không thể có chuyện cha mẹ từ bỏ vai trò người lớn của mình. Khi nói với đứa trẻ “đánh nhưng không làm đau,” người mẹ đang đưa ra một yêu cầu quá khó khăn cho con mình. Đứa trẻ sẽ bị thách thức phải thử nghiệm xem đâu là giới hạn thực sự cho hành động của mình đồng thời tìm ra sự khác biệt giữa đánh đùa và gây tổn thương thật sự.

Trẻ em không phải là để đánh

Phương pháp đánh đòn, mặc dù mang nhiều tiếng xấu nhưng vẫn được một số cha mẹ áp dụng. Đó là phương án cuối cùng được sử dụng trong khi dạy dỗ trẻ sau khi những vũ khí truyền thống là đe dọa và giải thích lý lẽ đều đã thất bại. Thông thường, nó không nằm trong dự định mà đến cùng với cơn thịnh nộ của cha mẹ khi đã đạt tới giới hạn của sự chịu đựng. Trong một giây phút nào đó, đánh đòn dường như là phương án có hiệu quả: Nó giải tỏa căng thẳng đang dồn nén của cha mẹ và khiến trẻ nghe lời ít nhất là trong khoảng thời gian ngắn. Như một số phụ huynh nói: “Nó xua tan bầu không khí căng thẳng.”

Vậy nếu việc đánh đòn có hiệu quả như thế thì tại sao chúng ta lại có cảm giác không thoải mái với nó? Đôi khi chúng ta không thể lờ đi những nghi

ngờ của bản thân về ảnh hưởng lâu dài của sự trừng phạt về mặt thể chất. Ta bối rối khi phải sử dụng bạo lực và tự nhủ: “Hẳn là phải có cách nào đó tốt hơn để giải quyết vấn đề.”

Vậy nếu bạn mất bình tĩnh và đánh trẻ thì sao? Hầu hết các bậc cha mẹ vẫn có lúc làm điều đó. “Nhiều lần khi nổi giận với con trai, tôi có cảm giác mình giống một tên giết người,” một bà mẹ nói. “Khi phải lựa chọn giữa giết con và tát con, tôi chọn cái tát. Khi bình tĩnh trở lại, tôi nói với con mình: ‘Mẹ cũng là con người. Mẹ chỉ có thể chịu đựng được đến thế thôi và không hơn. Mẹ đã đánh con. Nhưng điều đó đi ngược lại các nguyên tắc của mẹ. Khi bị đẩy ra khỏi giới hạn chịu đựng, mẹ sẽ làm việc mà mẹ không muốn. Do vậy con đừng có ép mẹ.”

Đánh con là điều không thể chấp nhận được, nó giống như việc bạn gây ra tại nạn xe hơi vậy. Thế nhưng, thực tế là tai nạn vẫn cứ xảy ra. Mặc dù vậy, gây tai nạn không phải điều được cho phép trước. Giấy phép lái xe của bạn không ghi rằng: “Thế nào bạn chả gây ra một vài tai nạn, vì vậy bạn không cần phải lái xe cẩn thận đâu.” Ngược lại, chúng ta được khuyến cáo phải lái xe an toàn. Đánh đập không phải là một phương pháp rèn giũa con cái, mặc dù không phải lúc nào cha mẹ cũng tránh được việc sử dụng nó.

Nuôi dạy một đứa trẻ mà không bao giờ phải dùng đến đòn roi là điều gần như không thể. Tuy nhiên, chúng ta không bao giờ được cố ý đánh trẻ. Không nên xem việc trừng phạt về mặt thể chất là một phản ứng trước hành động khiêu khích của trẻ hay sự cáu giận chính chúng ta. Tại sao lại không? Bởi chính bài học mà nó mang lại cho trẻ. Nó dạy trẻ những phương pháp không tích cực để đối phó với sự giận dữ. Nó nói với trẻ rằng: “Khi tức giận hay thất vọng, đừng tìm kiếm giải pháp. Hãy đánh đập. Đó là điều cha mẹ vẫn làm.” Thay vì thể hiện sự khôn khéo văn minh cho những cảm xúc hoang dã, chúng ta cho trẻ nếm trải “luật rừng” và cho phép chúng đánh đập người khác.

Hầu hết cha mẹ đều cảm thấy tức giận khi chứng kiến cảnh đứa lớn đánh em mình. Họ không nhận thức được rằng khi đánh đứa trẻ nhỏ hơn, họ đã vô tình cho phép đứa lớn hơn làm điều tương tự.

Một người cha nhìn thấy đứa con trai 8 tuổi của mình đánh đứa em gái 4 tuổi. Anh đã rất tức giận và bắt đầu đánh đòn đứa con trai: “Cái này sẽ dạy cho con biết không được phép đánh ai nhỏ hơn mình.” Một buổi tối, cô bé Jill, 7 tuổi và bố đang cùng xem tivi. Jill mút ngón tay và gây ra những tiếng động khó chịu. Bố cô bé tức giận nói: “Làm ơn, hãy dừng lại ngay. Bố thấy tiếng mút tay của con gây ồn quá.” Không có điều gì xảy ra. Anh nhắc lại yêu cầu của mình. Vẫn không có gì thay đổi. Sau bốn lần như vậy, bố của Jill tức giận và đánh Jill. Cô bé khóc òa lên rồi đánh vào người bố. Điều đó làm bố cô bé thậm chí còn tức giận hơn: “Sao con dám đánh bố của mình chứ?” anh hét lên. “Đi về phòng của con ngay lập tức.” Khi cô bé từ chối, anh xách cô bé lên cầu thang. Jill tiếp tục khóc trong khi tivi thì ầm ĩ và chẳng còn ai ngồi xem.

Jill không thể hiểu tại sao một người đàn ông to lớn được phép đánh một cô gái bé nhỏ nhưng cô bé lại bị cấm không được đánh người lớn hơn mình. Sự việc này để lại cho Jill ấn tượng đặc biệt rằng chỉ có thể đánh người nào nhỏ hơn thì mới không phải chịu trách nhiệm về điều đó.

Bố của Jill đã có thể sử dụng một phương pháp hiệu quả hơn để có được sự hợp tác của con gái mình thay vì đánh cô bé. Không đợi tới khi không còn kiểm soát được cơn giận dữ, anh đã có thể nói với con gái: “Jill, con có một lựa chọn, con có thể ngồi lại đây và thôi mút ngón tay hoặc rời khỏi phòng này và tiếp tục làm điều đó. Con quyết định đi.”

Một trong những hậu quả tồi tệ nhất của sự trừng phạt về mặt thể chất là nó có thể ảnh hưởng tới sự hình thành lương tri của trẻ. Đánh đòn xóa đi tội lỗi một cách quá dễ dàng. Khi đã trả giá cho hành vi sai trái của mình, trẻ sẽ thoải mái lặp lại nó. Trẻ con suy nghĩ về những hành vi sai trái của mình trên nguyên tắc giống như nguyên tắc cân bằng trong kế toán: Chúng ghi nợ những hành vi sai trái và trả lại bằng những trận đòn hàng tuần hay hàng tháng để cân bằng sổ sách. Khi đến kỳ, chúng tạo ra một trận đòn bằng cách khiêu khích cha mẹ. Đôi khi chúng làm gì đó để đòi hỏi cha mẹ trừng phạt hoặc tự trừng phạt bản thân mình.

Marcy, 4 tuổi, được đưa tới phòng khám của tôi nhờ tư vấn. Cô bé có thói

quen tự giật tóc mình trong lúc ngủ. Mẹ Marcy cho biết: khi tức giận với con gái, cô thường đe dọa: "Mẹ điên tiết đến nỗi muốn giật hết tóc trên đầu con ra." Chắc Marcy đã cảm thấy mình là một cô bé tồi tệ và xứng đáng phải chịu hình phạt tàn nhẫn đó, cô bé đã làm thay nhiệm vụ của mẹ trong khi ngủ.

Một đứa trẻ bị cha mẹ trừng phạt cần được giúp đỡ để kiểm soát cơn giận dữ và cảm giác tội lỗi của bản thân. Đây không phải là một nhiệm vụ dễ dàng. Trong một vài trường hợp, cảm giác có lỗi và sự tức giận có thể được xoa dịu thông qua trao đổi một cách cởi mở. Khi đứa trẻ được trang bị những cách thức hiệu quả hơn để thể hiện cảm xúc tội lỗi và sự tức giận, còn cha mẹ học được cách thức hiệu quả hơn trong việc thiết lập và thực thi các giới hạn, nhu cầu phải trừng phạt con cái về mặt thể chất sẽ tự giảm bớt.

Bằng cách thể hiện sự thấu hiểu và cảm thông với những cảm xúc khác nhau của trẻ, chúng ta sẽ dần khiến trẻ trở nên thông minh và nhạy cảm hơn. Bằng việc thiết lập và thực thi giới hạn một cách tôn trọng, chúng ta sẽ dần khiến trẻ biết cách tôn trọng các nguyên tắc của đời sống xã hội.

Chương 6. Phương pháp làm cha mẹ tích cực:

Một ngày trong cuộc đời con

Sự văn minh của loài người đã trút lên vai các bậc phụ huynh trách nhiệm phải khước từ rất nhiều thú vui lớn của con cái: không mút ngón tay cái, không động vào dương vật, không ngoáy mũi, không nghịch bẩn, không gây ồn. Đối với trẻ sơ sinh, văn minh quả là thứ lạnh lùng và tàn nhẫn: Nó thay thế một bầu ngực mềm mại bằng chiếc cốc thô cứng; thay vì việc chăm sóc và thay tã, nó đưa ra cái bô lạnh ngắt và đòi hỏi sự tự kiềm chế.

Trẻ sẽ bị cấm đoán nhiều điều nếu muốn trở thành một thực thể xã hội. Tuy nhiên, cha mẹ không nên cường điệu vai trò cảnh sát của mình, nếu không họ sẽ khơi dậy ở trẻ sự oán hờn, chống đối và thù ghét.

Một khởi đầu tốt đẹp

Cha mẹ không nên là người đánh thức con cái dậy đi học vào mỗi buổi sáng. Trẻ con thường oán giận cha mẹ vì ngắt quãng giấc ngủ hay làm tan biến giấc mơ đẹp của chúng. Chúng rất sợ hãi mỗi lần cha mẹ bước vào phòng, lật tung chăn gối và ca hát vui vẻ: “Dậy thôi con ơi, trời sáng rồi.” Sẽ tốt hơn nhiều nếu trẻ được đánh thức bằng một chiếc đồng hồ thay vì hình ảnh bố mẹ đứng nhìn tròng trọc vào giường chúng.

Cô bé Emily, 8 tuổi, luôn cảm thấy khó khăn trong việc thức dậy vào sáng sớm. Ngày nào cô bé cũng cố nán lại trên giường thêm một vài phút. Mẹ cô khi thì ngọt ngào khi thì chua chát, thế nhưng Emily vẫn ngoan cố: mãi mới ra khỏi giường, tỏ ra khó chịu trong bữa sáng và đến trường muộn. Những cuộc tranh cãi hàng ngày khiến mẹ cô bé cảm thấy mệt mỏi và bực bội.

Tình hình được cải thiện đáng kể khi cô bé được mẹ tặng một món quà bất ngờ xml:lang=“he-IL”>– một chiếc đồng hồ báo thức. Trong hộp quà, Emily thấy dòng chữ: “Gửi Emily, cô bé không thích bị đánh thức vào sáng sớm.

Bây giờ con có thể làm chủ chính mình rồi đấy. Yêu con, Mẹ.” Emily đã vô cùng ngạc nhiên và vui sướng: “Sao mẹ biết là con không thích bị người khác đánh thức?” Mẹ cô bé cười và nói: “Mẹ đã nhận ra điều đó.” Sáng hôm sau khi chuông báo thức kêu, mẹ nói với Emily: “Vẫn còn quá sớm mà con yêu. Sao con không ngủ thêm vài phút nữa?” Emily nhảy ra khỏi giường và nói: “Không, con sẽ muộn học mất.”

Đừng cho rằng một đứa trẻ không thể thức dậy dễ dàng buổi sáng là lười biếng; không nên gán mác cục cằn khó ưa hay chê cười một đứa trẻ không thể tỉnh táo và vui vẻ ngay sau khi tỉnh giấc. Thay vì kéo trẻ vào một cuộc chiến, tốt nhất nên để chúng tận hưởng nốt mười phút ngủ nướng vàng bạc hay hoàn thành nốt giấc mơ còn đang dang dở của mình. Điều này hoàn toàn có thể được thực hiện bằng cách đặt chuông báo thức sớm hơn một chút. Lời nói của chúng ta nên thể hiện sự cảm thông và chia sẻ:

“Thức dậy vào buổi sáng thật là khó.”

“Thật thoải mái khi nằm trên giường và mơ mộng.”

“Con hãy tranh thủ thêm năm phút nữa.”

Những câu nói như vậy sẽ khiến cho buổi sáng trở nên vui vẻ, tạo bầu không khí ấm áp và thân mật. Ngược lại, những lời nói giận dữ và khinh miệt sẽ mang đến sự lạnh lùng và bão tố:

“Dậy mau đi, con đúng là đồ lười biếng!”

“Con phải ra khỏi giường ngay lập tức.”

“Trời đất, con đúng là lười như hủi!”

Chúng ta cũng không nên tỏ ra lo lắng quá mức tới sức khỏe của trẻ: “Sao con vẫn ở trên giường thế? Con ốm à? Có đau chỗ nào không? Con có bị đau bụng, đau đầu không? Để mẹ xem lưỡi của con nào.” Tất cả những điều này sẽ khiến trẻ cho rằng cách để nhận được quan tâm chăm sóc dịu dàng là bị ốm. Trẻ cũng có thể nghĩ rằng mẹ sẽ thất vọng nếu chúng không mắc phải căn bệnh nào vừa được mẹ kể ra. Chúng có thể sẽ buộc phải giả vờ bị ốm.

Sự khắt khe của thời gian biểu: Giờ cao điểm

Trong những lúc vội vã trẻ lại thường rất từ tốn. Chúng chống đối lại sự giục giã của người lớn bằng sự chậm rãi hiếm thấy. Điều tưởng như vô nghĩa này thực ra lại là thứ vũ khí vô cùng hiệu quả để trẻ chống lại sự ngặt nghèo của thời gian biểu không phải do chúng đặt ra.

Trẻ không nên bị giục giã. Thay vào đó, chúng cần được cho một giới hạn thời gian thực tế và sau đó là cơ hội được thử thách bản thân với việc hoàn thành nhiệm vụ đúng giờ:

“Xe đưa đón của trường tới trong mười phút nữa.”

“Bộ phim sẽ bắt đầu vào lúc một giờ. Bây giờ là mười hai rưỡi rồi.”

“Cả nhà sẽ ăn tối lúc bảy giờ. Giờ là sáu rưỡi rồi.”

“Bạn con sẽ đến đây trong 15 phút nữa.”

Thông báo ngắn gọn sẽ truyền đạt tới trẻ rằng việc trẻ đúng giờ là điều chúng ta mong đợi và cũng là chuyện đương nhiên. Đôi khi mong đợi tích cực sẽ phát huy hiệu quả. Ví dụ, chúng ta có thể đề nghị: “Ngay khi con chuẩn bị sẵn sàng để tới trường, con có thể xem hoạt hình cho tới khi chúng ta rời khỏi nhà.”

Bữa sáng: Không nên có món răn dạy đạo đức

Bữa sáng không phải là thời điểm phù hợp để dạy trẻ triết lý về vạn vật, các nguyên tắc đạo đức hay cách cư xử lịch sự. Đó là thời gian thích hợp để cha mẹ chuẩn bị cho con những bữa ăn đầy đủ dinh dưỡng và giúp chúng tới trường đúng giờ.

Nói chung, bữa sáng là phần khó khăn nhất trong ngày. Cả cha mẹ và con cái đều đang còn buồn ngủ và rất dễ nổi cáu; khi đó, tranh luận sẽ dễ dàng dẫn đến sự chỉ trích và quy kết lẫn nhau, như ví dụ minh họa sau:

DEBBIE (đang lục lọi tủ lạnh, bỏ qua hết cái này đến cái kia): Có gì cho bữa sáng thế ạ? Chẳng bao giờ tìm được thứ gì ăn được trong nhà này cả. Mẹ không bao giờ mua thứ gì mà con thích!

MẸ (bực bội và muốn phản công): Mẹ không bao giờ mua cho con thứ mà

con thích ư, xml:lang=“he-IL”>ý con là gì hả? Mẹ mua cho con mọi thứ con thích, chỉ có con là chẳng bao giờ quyết định được mình sẽ ăn gì. Bây giờ mẹ muốn con ngồi xuống và ăn thứ ở trước mặt ấy, sau đó con có thể đến trường!

Cách cư xử của Debbie khiến mẹ cô bé tức giận. Cách người mẹ đáp trả khiến cho cô con gái thậm chí còn giận dữ hơn. Cuối cùng, cả hai đều đi làm và tới trường trong tâm trạng tồi tệ.

xml:lang=“he-IL”>Điều quan trọng là không được để đứa trẻ quyết định cách phản ứng và tâm trạng của cha mẹ. Thay vì phản pháo, đáng ra mẹ của Debbie có thể thừa nhận lời phàn nàn của con gái và bảo toàn một buổi sáng vui vẻ.

MẸ: Hình như sáng nay con không tìm thấy thứ gì mình thích.

DEBBIE: Không, chẳng có gì con thích cả. Con thực sự không cảm thấy đói. Con sẽ chỉ ăn một quả chuối thôi.

Một bà mẹ khác kể lại: “Trước kia những sự cố nhỏ thường trở thành những sự kiện đau buồn cho cả tôi và các con. Mỗi ngày vài lần, những chuyện bé lại xé ra to. Nhưng bây giờ tôi đã học cách hiểu thông điệp của con cái và đáp lại chúng với sự cảm thông, như tôi đã làm cách đây một vài ngày vào bữa sáng khi cô con gái 5 tuổi của tôi, Ramona, từ chối không ăn và than vãn.”

RAMONA: Răng con bị mỏi. Cả hàm dưới đều đang rất buồn ngủ. Thay vì chế nhạo con gái, mẹ cô bé tỏ ra cảm thông:

MẸ: Ồ, những chiếc răng ở hàm dưới của con vẫn chưa tỉnh ngủ.

RAMONA: Chưa ạ, còn chiếc răng này lại đang có một giấc mơ tồi tệ.

MẸ: Để mẹ xem nào. Ồ con yêu, nó bị lung lay rồi.

RAMONA: Nó sẽ rơi vào bát ngũ cốc của con mất?

Khi mẹ thuyết phục được Romana rằng chiếc răng chưa lung lay đến mức sắp rụng, tinh thần của cô bé trở nên vui vẻ hơn, cô bé cầm thìa lên và bắt đầu ăn.

Cha của cậu bé Stan chia sẻ như sau: “Tôi luôn phản ứng thái quá trước bất kỳ sự cố nhỏ nào và vì thế mâu thuẫn giữa hai cha con trở nên trầm trọng hơn.

Nhưng rồi tôi cố gắng dập tắt ngọn lửa do chính mình châm ngòi, giống như một người đàn ông thông minh biết làm cách nào để không bị rơi xuống một cái hố bẫy. Gần đây tôi quyết định cư xử giống một người khôn ngoan hơn là một người thông minh. Thay vì trách mắng khi con cái mắc lỗi, tôi giúp đỡ chúng. Đứa con trai 8 tuổi của tôi, Paul, rất thích tự chuẩn bị bữa sáng. Ngày hôm đó, tôi nghe tiếng thằng bé khóc thút thít ở trong bếp. Nó đang đập hai quả trứng để ốp la thì một quả lại rơi vỡ trên sàn. Thay vì la hét: ‘Hãy nhìn xem con đã làm cái gì thế này! Thật là bừa bãi! Tại sao con không cẩn thận hơn?’ tôi chỉ nói: xml:lang=“he-IL”>‘Ôi, con đã thức dậy thật yên lặng, tự làm cho mình hai quả trứng xinh đẹp, thế mà một quả lại rơi vỡ thế này.”

PAUL (ngoan ngoãn): Vâng.

BỐ: Con đói à?

PAUL (nhìn vui vẻ hơn): Nhưng chỉ còn một quả trứng trên đĩa thôi.

BỐ: Trong khi con ăn quả trứng đó, bố sẽ làm một quả nữa cho con nhé.

Than vãn: Đối phó với nỗi thất vọng

Cha mẹ liên tục phải đối phó với những lời than vãn của trẻ. Điều đó khiến họ bực bội. Để kiềm chế cơn giận xml:lang=“he-IL”>cũng như tránh không bị kéo vào một cuộc tranh cãi hay một tình thế phải tự vệ, cha mẹ cần học đáp lại những lời than vãn của trẻ bằng cách thừa nhận chúng. Ví dụ:

SELMA: Mẹ chẳng bao giờ mua cho con bất cứ thứ gì.

MẸ: Con muốn mẹ mua cho con thứ gì đó sao?

xml:lang=“he-IL”>Đừng nói: Sao con có thể nói vậy trong khi chỉ vừa mới tuần trước, mẹ đã mua cho con bao nhiêu là bộ đồ đẹp? Con không bao giờ trân trọng bất cứ điều gì mẹ làm cho con. Đó là vấn đề của con!

JULIAN: Bố chẳng bao giờ đưa con đi đâu cả.

BỐ: Con muốn đi đâu à?

Đừng nói: Làm sao bố có thể làm thế khi đi đâu con cũng gây chuyện.

ZACHARY: Lúc nào mẹ cũng đến muộn.

MẸ: Con không thích đợi mẹ ư?

Đừng nói: Còn con thì không bao giờ muộn à? Con chỉ không muốn nhớ những lần mẹ đợi con thôi.

JESSICA: Bố chẳng quan tâm chuyện gì xảy ra với con cả.

BỐ: Con ước bố có mặt mỗi khi con ngã hay khi con cần bố phải không?

Đừng nói: Làm sao con có thể nói như vậy khi bố đã hy sinh rất nhiều để khiến con được hạnh phúc?

“Không bao giờ” và “luôn luôn” là những từ trẻ yêu thích. Chúng sống trong thế giới của những điều tuyệt đối. Nhưng bằng cách tự kiềm chế để bản thân không sử dụng những cách diễn đạt đó, cha mẹ có thể dạy cho trẻ biết rằng đen và trắng không phải là gam màu phổ biến duy nhất của cuộc sống.

Mặc quần áo: Trận chiến với dây giày

Trong nhiều gia đình, cha mẹ và con cái bị vướng vào những cuộc chiến dai dẳng lặp đi lặp lại mỗi ngày chỉ vì chuyện cái dây giày. Một ông bố tâm sự: “Khi nhìn con trai đi giày mà không buộc dây, tôi bực bội vô cùng. Tôi muốn biết liệu chúng tôi có nên bắt thằng bé buộc dây giày lại hay cứ để nó đi lại trong bộ dạng cẩu thả đó? Phải chăng vào những phút con cái đang vui vẻ, chúng ta không nên dạy bảo chúng về trách nhiệm?” Tốt nhất là không nên trói buộc việc giáo huấn về trách nhiệm với chuyện buộc dây giày; hãy tránh cãi cọ bằng cách mua cho trẻ một đôi giày lười hoặc buộc dây giày cho trẻ mà không nói thêm gì. Chúng ta có thể an tâm rằng sớm hay muộn lũ trẻ sẽ học được cách buộc dây giày thật chắc, trừ khi những đứa trẻ cùng trang lứa với chúng không làm như thế.

Trẻ em không nên diện những bộ quần áo đắt tiền nhất mà chúng có đến trường. Chúng không nên phải lo lắng giữ áo quần luôn sạch sẽ. Chạy nhảy và chơi đùa một cách thoải mái nên được ưu tiên hơn là vẻ bề ngoài gọn gàng, chỉn chu. Khi trẻ đi học về với quần áo bị vấy bẩn, cha mẹ có thể nói: “Có vẻ như hôm nay con đã có một ngày bận rộn. Nếu con muốn thay đồ thì có một chiếc áo khác trong tủ đấy.” Thật chẳng ích gì khi nói cho trẻ chúng luộm

thuộm thế nào, bẩn thỉu ra sao, còn chúng ta thì mệt mỏi đến mức nào khi phải giặt là quần áo cho chúng. Đặt sự sạch sẽ lên trước sự vui đùa thoải mái là một yêu cầu không thực tế và vượt quá khả năng của trẻ. Chúng ta cần phải chấp nhận rằng trẻ con không thể giữ sạch quần áo chúng mặc được lâu. Cả tá đồ vừa tiền, có thể giặt rồi mặc ngay mà không nhàu nát sẽ có ích cho sức khỏe tinh thần của trẻ nhiều hơn là những lời quở trách về sự sạch sẽ.

Đi học: Giúp đỡ chứ đừng dạy đạo lý

Cha mẹ đừng nên bất ngờ khi trẻ có thể quên không mang sách, kính, hộp cơm hay tiền ăn trưa trong lúc vội vã buổi sáng. Hãy đưa những thứ đó cho chúng mà không kèm theo bất cứ bài diễn thuyết nào về sự đãng trí hay thiếu trách nhiệm.

“Kính của con đây” sẽ là cách phản ứng hiệu quả hơn so với “Mẹ muốn sống tới ngày nhìn thấy con nhớ được kính của mình.” Câu nói “Tiền ăn trưa của con đây” sẽ được trẻ trân trọng hơn là câu hỏi mỉa mai: “Con sẽ mua cơm trưa bằng cái gì?”

Không nên đưa ra cho trẻ một danh sách dài những nhắc nhở và cảnh báo trước khi chúng đến trường. “Chúc một ngày vui vẻ” là lời tạm biệt hữu ích hơn nhiều so với một cảnh báo chung chung: “Đừng gây rắc rối đấy nhé.” “Mẹ sẽ đón con lúc hai giờ” sẽ mang tính xây dựng hơn là “Đừng có mà đi lang thang trên đường sau khi tan học đấy.”

Đi học về: Sự chào đón ấm áp

Cha mẹ hoặc một người lớn khác trong gia đình nên có mặt ở nhà để chào đón trẻ khi đi học về. Thay vì những cuộc hội thoại nhàm chán như – “Hôm nay ở lớp thế nào?” – “Ổn cả ạ!” hoặc “Hôm nay con làm những gì?” – “Chẳng có gì đâu ạ!”, cha mẹ có thể đưa ra những lời nhận xét thể hiện sự cảm thông và chia sẻ của mình trước những rắc rối, khó khăn cũng như sự nỗ lực của trẻ ở trường:

“Xem chừng con đã có một ngày tồi tệ.”

“Mẹ cá là hôm nay con không thể kiên nhẫn đợi cho tới khi tan học.”

“Con có vẻ rất vui khi được về nhà.”

Trong hầu hết các tình huống, những sự khẳng định bao giờ cũng tốt hơn là những câu hỏi.

Với lượng lớn các gia đình có cha hoặc mẹ đơn thân và các bà mẹ đi làm như hiện nay, rất nhiều trẻ em không còn được chào đón khi đi học về nữa. Tuy nhiên, việc để lại một lời nhắn hay một bức thư điện tử ngọt ngào sẽ có thể bù đắp lại sự vắng mặt đó. Một số bậc cha mẹ có con ở tuổi đi học đã dùng công cụ thư và lời nhắn để làm sâu đậm thêm tình cảm với con cái. Đối với họ, thể hiện tình yêu và sự trân trọng bằng cách viết ra có vẻ dễ dàng hơn. Nhiều cha mẹ còn để lại lời nhắn trên băng ghi âm, thậm chí là ghi hình. Nhờ vậy, trẻ có thể nghe lại tiếng của họ nhiều lần. Phương pháp này khuyến khích những giao tiếp có ý nghĩa giữa cha mẹ và con cái, đồng thời giảm bớt sự cô đơn của trẻ khi phải trở về ngôi nhà trống không.

Đi làm về: Gắn kết mỗi ngày

Khi trở về nhà vào buổi tối sau một ngày làm việc, cha mẹ cần một khoảng thời gian yên tĩnh để có thể chuyển tiếp từ những nhu cầu của thế giới bên ngoài sang nhu cầu của gia đình. Không có ông bố, bà mẹ nào xứng đáng phải chịu đựng những lời kêu ca, phàn nàn, đòi hỏi hay trách cứ của con cái ngay khi vừa mở cửa bước vào nhà. Một khoảng thời gian “không chất vấn” sẽ tạo ra một ốc đảo bình yên, góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống gia đình. Từ nhỏ, trẻ phải học được rằng cha mẹ cần một chút thời gian yên tĩnh và thoải mái sau khi đi làm về để giải tỏa mệt mỏi. Sau đó, bữa tối sẽ là thời gian để trò chuyện. Với đồ ăn, căng thẳng nên được bỏ bớt và suy nghĩ nên được nêm vào. Trong khi ăn, không nên có sự xuất hiện của những nhận xét về việc trẻ ăn gì và như thế nào, những hành động thực thi kỷ luật cũng như rất nhiều những cuộc hội thoại nhàm chán cũ rích khác.

Một số cha mẹ còn thay nhau đưa từng đứa trẻ trong gia đình đi ăn tại nhà hàng mà chúng chọn để tạo ra một khoảng thời gian riêng tư cho cả hai. Trong khi ăn uống, trẻ sẽ có được sự chú ý tuyệt đối của bố mẹ và có thể thoải mái chia sẻ những vấn đề của mình.

Giờ đi ngủ: Chiến tranh hay hòa bình?

Trong nhiều gia đình, giờ đi ngủ là khoảng thời gian ồn ào và căng thẳng khi cả cha mẹ lẫn con cái đều ở trong tâm trạng bực bội. Trẻ cố gắng thức khuya nhất có thể, trong khi cha mẹ lại mong chúng đi ngủ càng sớm càng tốt. Đối với cha mẹ, buổi tối trở thành thời gian chủ yếu để họ la mắng con cái, trong khi với trẻ, đó là lúc chúng luyện tập khả năng lảng tránh và thoái thác một cách khôn khéo.

Trẻ con trước tuổi đi học cần được cha mẹ đưa đi ngủ. Thời gian này có thể được cha mẹ tận dụng để trò chuyện thân mật với trẻ. Dần dà, trẻ sẽ bắt đầu mong đợi tới giờ đi ngủ. Chúng thích có "thời gian riêng tư" cùng với cha mẹ. Nếu cha mẹ cố gắng lắng nghe, trẻ sẽ học được cách chia sẻ nỗi sợ hãi, hi vọng và mong ước của chúng. Sự tiếp xúc thân mật này sẽ giải tỏa lo âu cho trẻ và đưa chúng vào giấc ngủ ngon lành.

Một số trẻ lớn hơn cũng thích được cha mẹ đưa đi ngủ. Mong muốn của chúng nên được tôn trọng và đáp ứng. Không nên chế nhạo hay chỉ trích chúng vì đòi hỏi những điều mà cha mẹ thường chỉ làm với "một đứa bé con." Giờ đi ngủ đối với trẻ lớn hơn nên là một khoảng thời gian linh hoạt: "Giờ đi ngủ là từ khoảng 8 - 9 giờ (hoặc 9 - 10 giờ). Con sẽ tự quyết định khi nào con muốn đi ngủ." Phạm vi thời gian là do cha mẹ định đoạt. Còn thời điểm chính xác trong khoảng thời gian đó là do trẻ quyết định.

Tốt nhất là cha mẹ không nên để mình bị kéo vào một cuộc tranh cãi khi trẻ nói rằng mình "quên" chưa đi vệ sinh hay muốn uống một cốc nước. Tuy nhiên, với một đứa trẻ vẫn cứ muốn gọi bố mẹ quay trở lại phòng mình, cha mẹ nên nói cho trẻ biết: "Mẹ biết con ước mẹ có thể ở cùng con lâu hơn. Nhưng bây giờ là thời gian để bố mẹ ở bên nhau." hoặc "Thật tuyệt nếu mẹ có thể chơi với con lâu hơn nhưng bây giờ là giờ mẹ cũng phải đi ngủ rồi."

Đặc quyền của cha mẹ: Được vui chơi giải trí mà không cần xin phép

Trong một số gia đình, con cái có quyền lực quá lớn đối với việc cha mẹ ở nhà hay vắng nhà. Cha mẹ phải có sự đồng ý của trẻ mới có thể ra ngoài vào buổi tối. Một số cha mẹ buộc phải từ bỏ thú vui xem phim hay tới nhà hát bởi

họ biết trước bão tố sẽ nổi lên khi trở về nhà.

Con cái không phải là người quyết định cuộc sống của cha mẹ. Nếu một đứa trẻ khóc vì không muốn bố hay mẹ ra ngoài vào buổi tối, nỗi sợ hãi đó không nên bị lên án, nhưng mong muốn đó cũng không cần phải được thỏa mãn. Chúng ta có thể hiểu và thông cảm với mong muốn không bị bỏ lại với cô giúp việc nhưng không nhất thiết phải đợi sự cho phép của chúng thì mới được vui chơi giải trí. Đối với những đứa trẻ mau nước mắt, chúng ta sẽ nói với sự cảm thông: “Bố biết con muốn bố mẹ không đi ra ngoài vào buổi tối. Đôi khi con cảm thấy lo sợ khi không có bố mẹ ở đây. Con ước gì bố mẹ có thể ở lại đây với con, nhưng tối nay mẹ con và bố sẽ cùng nhau đi xem phim (cũng có thể là gặp gỡ bạn bè, ăn tối hay đi nhảy).” Tuy nhiên, nội dung yêu cầu mà trẻ đưa ra có thể được bỏ qua. Phản ứng của chúng ta nên thân mật và cương quyết: “Con ước bố có thể ở nhà với con, nhưng giờ là lúc bố phải ra ngoài rồi.”

Tivi: Sự trần trụi và chết chóc

Bất cứ cuộc tranh luận nào về trẻ em cũng sẽ không hoàn thiện nếu thiếu những đánh giá về ảnh hưởng của tivi đối với những giá trị và hành vi của chúng. Trẻ em thích xem tivi và chơi trò chơi điện tử trên máy tính. Nhiều đứa trẻ thích các hoạt động này hơn là đọc sách, nghe nhạc hay trò chuyện. Đối với các nhà quảng cáo, trẻ em là những khán giả hoàn hảo: Chúng rất dễ dàng bị thuyết phục và hoàn toàn tin tưởng vào các quảng cáo thương mại. Chúng học thuộc trôi chảy những điệp khúc quảng cáo ngốc nghếch một cách đáng ngạc nhiên và vô cùng hạnh phúc khi quấy rầy cha mẹ bằng những khẩu hiệu quảng cáo ngớ ngẩn đó. Chúng không đòi hỏi sự độc đáo cũng chẳng cần tính nghệ thuật, chỉ cần những người anh hùng bằng nhựa hay đầy lông lá là đủ khiến chúng mê mệt. Vì vậy, giờ này qua giờ khác, ngày này qua ngày khác, trẻ vô tình phải đối diện với bạo lực và giết chóc hòa lẫn với những điệp khúc và hình ảnh quảng cáo.

Các bậc cha mẹ thường có suy nghĩ hai chiều về tivi. Họ thích nó bởi nó khiến bọn trẻ bận rộn và không gây rắc rối, nhưng ngược lại, họ cũng lo lắng về tác hại tiềm ẩn của nó với con cái mình.

Tivi có thể khuyến khích bạo lực, khiến trẻ coi thường các mối quan hệ với những người xung quanh, theo đuổi những hình mẫu rập khuôn và làm xói mòn các hành vi mang tính xã hội của chúng. Hơn nữa, tivi ngốn một lượng lớn thời gian trong ngày của trẻ. Thời gian xem tivi của chúng có thể còn nhiều hơn thời gian ở với bố mẹ. Không chỉ những hình ảnh gợi dục và bạo lực, ngay cả những chuyện đùa vô hại vẫn có một tác hại là tách trẻ khỏi những hoạt động mang tính xây dựng. Một nhà tâm lý học nổi tiếng đã quan sát và rút ra kết luận rằng khi xem tivi, con người không có được những trải nghiệm tối ưu. Điều kiện tốt nhất cho sự phát triển là khi "toàn bộ các kỹ năng của một người được khai thác triệt để nhằm vượt qua một thử thách được kiểm soát chặt chẽ". Đối với trẻ em, điều đó có thể có nghĩa là viết những bài thơ hay truyện ngắn, nặn một tác phẩm độc đáo từ đất sét hay xây một tòa lâu đài bằng các khối xếp hình. Chúng có thể được yêu cầu đóng một vở kịch cùng các anh chị em hay thực hiện các cuộc phiêu lưu giả tưởng với bạn bè. Sự trưởng thành và cảm giác thỏa mãn sẽ đến với trẻ nhờ những nỗ lực tập trung hơn là nhờ xem tivi một cách ngốc nghếch.

Một số gia đình chỉ cho phép trẻ xem tivi một giờ mỗi ngày. Vài gia đình khác lại chỉ cho phép trẻ xem vào một khoảng thời gian nhất định với một số chương trình nhất định và phải có sự cho phép trước của cha mẹ. Họ tin rằng tivi cũng giống như thuốc, phải có thời gian và liều lượng xác định.

Hai bác sĩ nhi khoa nổi tiếng đã đưa ra một khuyến cáo cụ thể: "Trong ba năm đầu đời, trẻ không nên xem ti vi quá nửa giờ đồng hồ mỗi ngày. Khi trẻ lên 3 tuổi, cha mẹ có thể cùng trẻ xem tivi hoặc sử dụng máy tính thêm nửa giờ nữa".

Ngày càng có nhiều cha mẹ cảm thấy việc lựa chọn các chương trình truyền hình không thể được phó mặc hoàn toàn cho con cái. Họ không muốn những mẫu nhân vật có vấn đề ảnh hưởng đến con cái trong chính ngôi nhà của mình. Những bậc phụ huynh muốn bảo vệ con cái khỏi sự tiếp xúc hàng ngày với những cảnh quan hệ tình dục bẩn thỉu hay bạo lực mạnh mẽ giờ có thể lắp đặt "hệ thống giám sát của cha mẹ" trên tivi và máy tính. Mặc dù cha mẹ không cần phải tránh cho trẻ khỏi mọi bi kịch của cuộc sống nhưng họ nên

bảo vệ chúng khỏi những chương trình giải trí khi ở đó tính tàn bạo của con người không còn là bi kịch mà đã trở thành công thức.

Chỉ kiểm soát số lượng và tính chất của việc tiêu thụ các sản phẩm truyền thông của con cái mình không thôi là chưa đủ, cha mẹ còn có thể mở cho trẻ những cánh cửa để tìm hiểu, kết nối và đóng góp thông qua các mối quan hệ lành mạnh, các hoạt động chơi đùa vui vẻ và các sở thích được thỏa mãn.

Chương 7. Ghen tỵ:

Bi kịch truyền thống

Sự ghen tỵ giữa anh chị em ruột có một truyền thống xa xưa và đầy bi kịch. Vụ giết người đầu tiên được ghi nhận trong Kinh Cựu Ước là việc Cain giết chết anh trai mình, Abel. Động cơ của việc giết người là sự ganh đua giữa hai anh em. Jacob chỉ thoát chết dưới bàn tay anh trai mình là Esau khi buộc phải rời khỏi quê nhà và lẩn trốn ở nước ngoài. Những người con trai của Jacob đã quá ghen tỵ với cậu em trai Joseph của mình đến nỗi đẩy em vào một cái hầm trước khi thay đổi bản án tử hình, biến em thành nô lệ và bán cho một đoàn lái buôn qua sa mạc.

Vậy Kinh Thánh nói với chúng ta điều gì về bản chất và nguồn gốc của sự ghen tỵ? Trong mỗi câu chuyện ở trên, sự ghen tỵ được khơi mào do cha mẹ thể hiện sự thiên vị với một đứa trẻ so với những đứa trẻ khác. Cain đã giết em mình khi Thiên Chúa yêu thích món quà của người em chứ không phải của cậu ta. Esau trở nên ghen tỵ bởi mẹ anh đã đối xử thiên vị với người em trai Jacob, giúp cậu bé nhận phước lành từ cha. Còn Joseph bị các anh trai ganh ghét vì được cha yêu quý nhất; cậu được cha tặng cho “chiếc áo khoác đầy màu sắc” và không hề bị phạt khi khoe khoang về nó một cách trơ tráo.

Những câu chuyện về sự ghen ghét và trả thù trong Kinh Thánh cho thấy sự ghen tỵ là vấn đề của cha mẹ và con cái từ thời cổ đại. Tuy nhiên, ngày nay các bậc cha mẹ có thể học cách làm giảm cảm xúc tiêu cực này ở con cái mình.

Những sự kiện không mấy vui vẻ: Con bị bắt phải có em

Ngược lại với cha mẹ, con cái không hề nghi ngờ gì về sự ghen tỵ trong gia đình. Chúng biết điều đó nghĩa là gì và có tác động ra sao. Dù có được chuẩn bị kỹ càng đến thế nào thì trẻ vẫn thấy đố kỵ và tổn thương trước sự xuất hiện của một em bé. Không lời nào có thể an ủi được diễn viên chính khi phải chấp nhận chia sẻ vị trí ngôi sao của mình với người mới nổi. Đố kỵ, ghen ghét và

cạnh tranh chắc chắn sẽ xuất hiện. Không lường trước được chúng hay bị sốc khi chúng xuất hiện là một sự ngu ngốc không thể chấp nhận.

Sự xuất hiện của đứa bé thứ hai là cuộc khủng hoảng lớn nhất trong đời trẻ nhỏ, quỹ đạo không gian của chúng đột ngột thay đổi và chúng cần sự trợ giúp để được định hướng và dẫn đường. Để có thể thực sự giúp đỡ chứ không đơn thuần là cảm thông với trẻ, chúng ta cần biết tình cảm thật sự của chúng là gì.

Khi thông báo với trẻ về sự xuất hiện của em bé, cách tốt nhất là tránh những giải thích dài dòng và kỳ vọng sai lầm, kiểu như: "Bố mẹ yêu con rất nhiều và con tuyệt vời tới mức bố mẹ quyết định có thêm một em bé giống như con. Con sẽ yêu em bé thôi. Đó cũng là em bé của con mà. Con sẽ tự hào về em. Con sẽ luôn có người để cùng chơi."

Lời giải thích này nghe có vẻ vừa không thành thực vừa thiếu thuyết phục. Trẻ sẽ kết luận một cách lôgic hơn rằng: "Nếu bố mẹ thực sự yêu mình, họ sẽ không mong chờ một đứa bé khác. Mình vẫn chưa đủ ngoan, vì vậy họ muốn thay mình bằng một đứa trẻ mới."

Một người vợ sẽ cảm thấy thế nào nếu một ngày chồng của mình trở về nhà và tuyên bố: "Em yêu, anh yêu em rất nhiều, em tuyệt vời tới mức anh quyết định mang một người phụ nữ khác về sống cùng chúng ta. Cô ấy sẽ giúp em việc nhà và em sẽ không còn phải cô đơn mỗi khi anh đi làm nữa. Tình yêu của anh đủ lớn để dành cho hai người phụ nữ." Tôi không nghĩ người vợ đó sẽ hạnh phúc ngây ngất với một sắp đặt như thế. Cô ấy sẽ tự hỏi tại sao mình cô ấy thôi vẫn chưa đủ và tại sao anh ấy lại để mình phải chia sẻ anh ấy với người đàn bà khác. Chắc chắn cô ấy sẽ cảm thấy ghen tuông và bị hắt hủi.

Việc chia sẻ tình yêu của cha mẹ hay vợ chồng đều gây tổn thương. Đối với trẻ, chia sẻ có nghĩa là nhận ít đi, giống như chia một quả táo hay một chiếc kẹo cao su. Viễn cảnh phải chia sẻ bố mẹ đã đủ khiến trẻ lo sợ rồi, vậy mà chúng ta còn kỳ vọng trẻ sẽ vui mừng vì có em bé thì thật phi lý. Những nghi ngờ sẽ ngày càng gia tăng và trở nên rõ rệt vào thời kỳ người mẹ mang thai. Trẻ nhận thấy dù chưa chào đời, em bé đã chiếm mất cha mẹ của mình. Mẹ

thì ít có thời gian cho trẻ hơn, có thể là do bị ốm phải nằm trên giường hay thường xuyên mệt mỏi và cần được nghỉ ngơi. Khi lo lắng, trẻ thậm chí không thể ngồi trong lòng mẹ bởi chỗ đó đã bị chiếm giữ bởi một kẻ giấu mặt, một kẻ xâm nhập chưa từng lộ diện. Bố thì để hết tâm trí vào mẹ, ít có thời gian để chơi đùa hay làm các hoạt động khác với trẻ.

Trở về nhà: Giới thiệu kẻ xâm nhập

Sự xuất hiện của một em bé có thể được thông báo với trẻ mà không cần tới sự phô trương phù phiếm. Một thông báo đơn giản là đủ: "Gia đình chúng ta sắp có một thành viên mới." Dù phản ứng tức thời của trẻ có là gì, chúng ta cũng nên hiểu rằng trong lòng trẻ sẽ có rất nhiều nghi vấn và lo âu. May mắn thay, vì là cha mẹ nên chúng ta đang ở vị trí thuận lợi để giúp trẻ vượt qua thời kỳ khủng hoảng này. Không gì có thể thay đổi được thực tế rằng một em bé mới là mối đe dọa đối với sự an toàn của trẻ. Đối với những đứa trẻ là con đầu lòng, đó còn là mối đe dọa đối với sự duy nhất của chúng. Chúng chưa bao giờ trải nghiệm việc chia sẻ tình yêu của cha mẹ nên điều đó đối với chúng vô cùng đau đớn. Đang là mối quan tâm duy nhất của cha mẹ, trẻ sẽ không thể thực sự hạnh phúc khi sự xuất hiện của em bé chính là dấu hiệu kết thúc cho cuộc dạo chơi của chúng trong vườn Địa đàng.

Tuy nhiên, tính cách của trẻ sẽ được hoàn thiện hơn hay bị bóp méo đi bởi sức ép và sự căng thẳng của cơn khủng hoảng này phụ thuộc vào kỹ năng và sự khôn khéo của chúng ta – những người làm cha mẹ.

Ví dụ sau đây minh họa một cách hữu ích để thông báo với trẻ về em bé sắp ra đời.

Khi Virginia, 5 tuổi, biết mẹ mình mang thai, cô bé đã thể hiện sự vui mừng khôn xiết. Cô vẽ một bức tranh đầy nắng và hoa hồng về cuộc sống khi có em trai. Người mẹ đã không khuyến khích cái nhìn một chiều về cuộc sống này của con gái. Thay vào đó cô nói: "Có em đôi khi cũng vui, nhưng đôi khi cũng có rắc rối. Thỉnh thoảng em con sẽ khóc và làm phiền tất cả chúng ta. Em sẽ làm ướt giường cũi và làm bẩn tã lót. Mẹ sẽ phải tắm rửa cho em, cho em ăn và chăm sóc em. Có thể con sẽ cảm thấy bị bỏ rơi và ghen tỵ, thậm chí

con còn có thể nghĩ rằng: ‘Mẹ không yêu mình nữa, mẹ chỉ yêu em bé thôi.’ Khi con cảm thấy như vậy, hãy đến và nói với mẹ, mẹ sẽ yêu con nhiều hơn và như vậy con sẽ không phải lo lắng nữa. Con sẽ hiểu rằng mẹ yêu con.”

Nhiều bậc cha mẹ ngần ngại sử dụng phương pháp này. Họ lo sợ sẽ gieo rắc những ý tưởng “nguy hiểm” vào đầu con trẻ. Nhưng chắc chắn rằng những ý tưởng đó không hề mới đối với chúng. Lời nói của chúng ta chỉ nên thể hiện sự cảm thông trước cảm xúc thực sự của trẻ. Nó giúp trẻ tránh xa những hành động tội lỗi và khơi gợi tình cảm thân thiết cũng như sự bày tỏ thành thực. Chắc chắn là trẻ sẽ cảm thấy bực tức và oán giận em bé, nên tốt nhất là hãy để trẻ thoải mái bày tỏ nỗi khổ của mình với cha mẹ, còn hơn là phải khổ sở trong im lặng.

Thể hiện sự ghen tỵ: Lời nói tốt hơn hành động

Câu chuyện sau đây minh họa cách người mẹ giúp đỡ cậu con trai Jordan, 3 tuổi, của mình bày tỏ cảm xúc khó chịu về sự xuất hiện của em bé. Ba tuần nữa là đến ngày mẹ dự sinh. Vậy mà một hôm Jordan bỗng bật khóc:

JORDAN: Con không muốn có em bé trong nhà đâu. Con không muốn mẹ và bố chơi với em và yêu em.

MẸ: Con buồn vì sắp có em bé. Con ước gì nhà mình sẽ không có em bé nào cả phải không?

JORDAN: Vâng, con chỉ muốn mẹ, bố và Jordan thôi.

MẸ: Chỉ nghĩ đến em bé thôi mà con đã giận dữ rồi à?

JORDAN: Vâng, em sẽ lấy hết đồ chơi của con.

MẸ: Thậm chí con còn hơi sợ nữa.

JORDAN: Vâng.

MẸ: Con nghĩ mẹ và bố không còn yêu con nhiều và cũng sẽ không có nhiều thời gian cho con nữa.

JORDAN: Vâng.

MẸ: Ôi Jordan, hãy nhớ rằng con sẽ luôn là Jordan duy nhất của bố mẹ và

điều đó khiến con vô cùng đặc biệt. Tình yêu của bố mẹ dành cho con sẽ không bao giờ giống với bất kỳ ai khác.

JORDAN: Thậm chí là cả với em sao?

MẸ: Thậm chí cả em cũng không thể lấy đi tình yêu của chúng ta dành cho Jordan. Con yêu à, bất cứ khi nào con cảm thấy buồn rầu và bực tức, con hãy đến và nói với mẹ, mẹ sẽ dành cho con những tình cảm yêu thương đặc biệt nhất.

Sau khi em bé chào đời, Jordan bày tỏ sự bực tức của mình bằng cách bắt nạt em, đánh vào chân và đối xử rất tệ với em. Mẹ Jordan đã khuyên cậu bé: "Con không được làm đau em nhưng con có thể vẽ một bức tranh có em trong đó và cắt nó ra làm nhiều mảnh nếu con muốn."

Khi trẻ phải kiềm chế sự ghen tỵ của mình, trẻ sẽ bộc lộ nó ra ngoài bằng những biểu hiện và thái độ đã được ngụy trang. Khi oán giận em mình mà không được phép nói ra, trẻ có thể mơ thấy mình đẩy em ra ngoài từ cửa sổ tầng mười. Trẻ có thể sợ hãi tới mức sẽ thét lên và choàng tỉnh dậy trong giấc ngủ, thậm chí còn chạy tới giường của em để kiểm tra xem em bé có còn ở đó nữa hay không. Khi nhận thấy em vẫn còn nguyên vẹn, trẻ có thể sẽ cảm thấy quá vui mừng và nhẹ nhõm đến nỗi cha mẹ lại lầm tưởng rằng đó là tình yêu trẻ dành cho em. Những cơn ác mộng là cách thể hiện bằng hình ảnh những điều trẻ sợ hãi khi phải thể hiện bằng lời. Sẽ tốt hơn cho trẻ khi chúng có thể bộc lộ sự ghen tỵ và tức giận của mình bằng lời nói chứ không phải bằng những giấc mơ đáng sợ.

Ngay sau khi em gái chào đời, cậu bé Warren 5 tuổi bỗng nhiên có những cơn thở khò khè. Bố mẹ cậu cho rằng Warren luôn yêu thương và có ý muốn bảo vệ em gái, rằng "cậu bé yêu em tới chết đi được" (có lẽ "tới chết" là một sự mô tả chính xác). Bác sĩ không có cơ sở nào để kết luận tình trạng bệnh của Warren. Ông đã quyết định chuyển cậu bé tới phòng khám sức khỏe tâm thần, nơi cậu bé có thể học được cách thể hiện sự ghen tỵ và tức giận bằng lời nói thay vì những tiếng thở khò khè. Một vài đứa trẻ bộc lộ sự ghen tức của mình bằng triệu chứng ho hay nổi phát ban trên da thay vì bằng lời nói. Có đứa trẻ

lại tè dầm trên giường, một vài đứa khác lại quậy phá, phá phách đồ đạc thay vì nói lên cơn giận dữ, một số đứa lại cắn móng tay hay nhổ tóc mình như thể muốn che đậy mong muốn được cắn và làm tổn thương em trai hay em gái chúng. Tất cả những đứa trẻ này cần bộc lộ cảm xúc của chúng bằng lời hơn là bằng những biểu hiện khác. Cha mẹ là nhân tố chính giúp trẻ bày tỏ cảm xúc của mình.

Những mặt khác nhau của sự ghen tỵ

Cha mẹ cần biết rằng sự ghen tỵ tồn tại trong con cái họ dù con mắt của những người thiếu kinh nghiệm sẽ không thể nhìn ra. Sự ghen tỵ có nhiều mặt và được ngụy trang bằng nhiều cách: Nó có thể được thể hiện thông qua sự cạnh tranh liên tiếp hay sự né tránh khỏi mọi cuộc cạnh tranh, sự đề cao chính mình một cách huênh hoang hay sự nhu mì một cách yếu đuối, sự hào phóng đến thiếu thận trọng hay sự tham lam đến tàn nhẫn. Trái đắng của những sự ganh đua không được giải tỏa thời thơ ấu luôn xuất hiện đâu đó trong cuộc sống của chúng ta khi trưởng thành. Đó là khi chúng ta cố gắng một cách phi lý nhằm chạy đua với tất cả những chiếc xe khác trên đường, cay cú vô cùng chỉ vì thua một trận tennis, sẵn sàng đánh cược cả mạng sống và tài sản chỉ để chứng minh mình đúng trong một vấn đề nhỏ nào đó, hoặc luôn phải có công nhiều hơn người khác ngay cả khi điều đó quá sức của họ. Chúng cũng có thể được nhận ra ở những người luôn né tránh thử thách, luôn cảm thấy mình sẽ thua cuộc trước khi bắt đầu một cuộc thi đấu, luôn sẵn sàng ngồi ghế sau hay không dám đấu tranh dù là cho quyền lợi chính đáng của mình. Do vậy, sự ghen tỵ giữa anh chị em ruột ảnh hưởng tới cuộc sống của trẻ nhiều hơn là hầu hết những điều mà cha mẹ có thể nhận ra. Nó có thể in đậm trong cá tính và làm biến dạng nhân cách. Nó có thể trở thành giai điệu dai dẳng của một cuộc sống đầy trắc trở.

Nguồn gốc của sự ghen tỵ

Ghen tỵ bắt nguồn từ mong muốn của trẻ được trở thành người duy nhất mà cha mẹ yêu thương. Mong muốn này chiếm hữu trẻ tới mức chúng không thể chấp nhận bất kỳ đối thủ cạnh tranh nào. Khi em trai hay em gái xuất hiện, trẻ cạnh tranh với em mình để dành được toàn bộ tình yêu của cha mẹ. Sự cạnh

tranh có thể công khai hoặc giấu giếm phụ thuộc vào quan điểm của cha mẹ đối với sự ghen tỵ. Một số cha mẹ tức giận với sự đố kỵ của trẻ tới mức họ trừng phạt bất cứ một dấu hiệu công khai nào từ trẻ. Những cha mẹ khác lại cố gắng một cách tài tình để tránh những lý do có thể dẫn đến sự ghen tuông. Họ nỗ lực thuyết phục con trẻ rằng chúng luôn được đối xử, yêu thương công bằng và vì vậy không có lý do gì để phải ghen tỵ. Quà cáp, lời khen ngợi, kỳ nghỉ, những đặc quyền ưu tiên, quần áo và đồ ăn được định lượng và phân phát một cách bình đẳng và công bằng cho tất cả. Thế nhưng cả hai cách trên đều không giúp trẻ thoát khỏi sự ghen tỵ. Không có sự trừng phạt cũng như lời khen ngợi công bằng nào có thể làm dịu khát vọng được độc chiếm tình yêu. Vì mong muốn đó là không thể nào đáp ứng nổi, sự ghen tỵ cũng không bao giờ có thể được ngăn chặn hoàn toàn. Tuy nhiên, ngọn lửa của sự ghen tỵ sẽ âm ỉ một cách an toàn hay bùng nổ một cách nguy hiểm còn phụ thuộc vào thái độ và hành động của chúng ta – những người làm cha mẹ.

Đối phó với sự ghen tỵ: Lời nói và thái độ tạo nên sự khác biệt

Trong những hoàn cảnh bình thường, sự khác biệt về tuổi tác và giới tính có thể gây ra sự ghen tỵ giữa anh chị em ruột với nhau. Các cậu anh trai bị ghen ghét vì chúng có nhiều đặc quyền và độc lập hơn. Em bé bị ghen ghét vì chúng được cha mẹ che chở hơn. Một bé gái sẽ ghen tỵ với anh trai mình vì dường như anh được tự do hơn. Một bé trai sẽ ghen tỵ với chị gái mình vì dường như chị nhận được sự quan tâm đặc biệt hơn. Mối nguy hiểm lớn dần khi cha mẹ thể hiện sự phân biệt giới tính trong cách cư xử của mình một cách rõ ràng.

Trong trường hợp đó, đứa trẻ được yêu mến và dành nhiều tình yêu thương hơn thường trở thành nạn nhân. Những ông bố bà mẹ này không chỉ thể hiện rõ thái độ đợi chờ một bé gái sau khi họ đã sinh ra vài cậu con trai, mà còn nhấn mạnh rằng những ông anh trai sẽ phải có trách nhiệm với em gái của chúng. Các cậu anh sẽ đổ lỗi cho em vì nhận được nhiều đặc quyền hơn chứ không oán giận cha mẹ vì đã ban tặng điều đó cho em và sẽ khiến cho cuộc sống của cô em trở nên khổ sở. Thật không may, sự ghen tỵ không được giải tỏa của các cậu anh không chỉ phá hủy tuổi thơ của chúng mà còn lấy đi của

chúng mối quan hệ tình cảm giữa các anh chị em ruột ở tuổi trưởng thành.

Khi cha mẹ ưu ái sự yếu đuối của đứa con nhỏ hơn là tính cách độc lập của đứa con lớn hoặc ngược lại, sự ghen tỵ sẽ tăng lên. Điều tương tự cũng xảy ra nếu như một đứa trẻ được đánh giá quá cao vì giới tính, ngoại hình, sự thông minh, khả năng âm nhạc hay kỹ năng xã hội. Tài năng vượt trội có thể dẫn đến sự ghen tỵ, nhưng chính sự đánh giá quá cao của cha mẹ về một nét tính cách hay tài năng nào đó của những đứa con sẽ dẫn đến sự cạnh tranh không ngừng giữa chúng với nhau.

Đối xử như nhau với cả đứa trẻ lớn hơn và nhỏ hơn không phải là phương pháp các ông bố bà mẹ được khuyên dùng. Ngược lại, tuổi tác nên mang đến những đặc quyền mới và trách nhiệm mới. xml:lang=“he-IL”>Đứa lớn hơn, như một điều tất yếu, sẽ được cho nhiều tiền tiêu vặt hơn, ngủ muộn hơn và tự do ra ngoài với bạn bè hơn đứa em nhỏ hơn. Những đặc quyền này nên được trao tặng một cách công khai và vui vẻ để tất cả bọn trẻ đều mong đợi được lớn lên và trưởng thành.

xml:lang=“he-IL”>Đứa trẻ bé hơn có thể ganh tỵ với những đặc quyền của đứa lớn hơn. Chúng ta có thể giúp trẻ đối phó với những cảm xúc của chúng, không chỉ bằng việc giải thích mà còn thông qua sự thấu hiểu những tâm tư tình cảm của chúng:

“Con ước con cũng có thể thức khuya.”

“Con ước con lớn hơn.”

“Con ước con không phải 6 tuổi mà là 9 tuổi.”

“Mẹ biết điều đó nhưng bây giờ là giờ con phải đi ngủ rồi.”

Cha mẹ cũng có thể vô tình thôi thúc sự ghen tỵ bằng việc đòi hỏi một đứa trẻ phải hy sinh cho một đứa khác: “Em con cần cái giường của con.” “Xin lỗi con. Năm nay chúng ta không thể mua giày trượt mới cho con được. Chúng ta cần phải tiêu nhiều tiền hơn cho em bé.”

Điều nguy hiểm là trẻ sẽ cảm thấy không chỉ bị tước đoạt vật chất mà còn cả tình yêu thương. Do vậy, nhu cầu của chúng nên được từ chối một cách khéo

léo bằng tình yêu và sự trân trọng.

Ngôn ngữ của tình thương: Loại bỏ sự đố kỵ

Những đứa trẻ còn nhỏ tuổi bộc lộ sự ghen tỵ của chúng một cách không khéo léo: Chúng hỏi xem khi nào em bé chết hay gợi ý xml:lang=“he-IL”>rằng “nó” nên được gửi trả lại bệnh viện hoặc nhét vào thùng rác. Những đứa trẻ manh động hơn thậm chí còn có thể thực hiện cả một chiến dịch quân sự nhằm chống lại kẻ xâm chiếm. Chúng quấy rối em mình một cách không thương tiếc: Chúng có thể ôm em chặt như một con trăn đang tiêu diệt con mồi, chúng đẩy, đấm hay đánh em liên tục bất cứ khi nào có thể. Trong những trường hợp nghiêm trọng, sự đố kỵ của anh chị em ruột có thể gây ra tổn thương không thể chữa lành.

Là cha mẹ, chúng ta không thể cho phép trẻ bắt nạt em mình. Những sự tấn công ác ý xml:lang=“he-IL”>, dù bằng hành động hay lời nói cũng phải được ngăn chặn bởi chúng gây tổn thương cho cả nạn nhân lẫn thủ phạm. Cả hai bên đều cần tới sự cứng rắn và sự quan tâm của cha mẹ. May mắn là xml:lang=“he-IL”>để bảo vệ sự an toàn thể chất cho đứa trẻ nhỏ hơn, chúng ta không cần phải tấn công vào sự yên ổn về tình cảm của đứa trẻ lớn hơn.

Khi một đứa trẻ 3 tuổi bị bắt quả tang đang bắt nạt em mình, hành động của trẻ cần được ngăn chặn ngay lập tức còn động cơ thì cần được nêu ra một cách cởi mở:

“Con không thích em.”

“Con rất giận em.”

“Hãy cho mẹ thấy con giận em như thế nào. Mẹ sẽ xem.”

Hãy đưa cho trẻ một con búp bê lớn hay một tờ giấy và bút đánh dấu. Trẻ có thể la mắng búp bê hay vẽ lên đó những đường nét thể hiện sự tức giận. Chúng ta không gợi ý trẻ làm gì, chỉ quan sát với con mắt trung lập và đáp lại bằng giọng nói cảm thông. Khi đó, ta sẽ không bị sốc bởi sự dữ tợn của cảm xúc. Những cảm xúc đó là chân thực còn sự tấn công lại hoàn toàn vô hại. Cơn giận dữ được giải tỏa lên những vật vô tri vô giác sẽ tốt hơn nhiều so với

khi nó được trút lên em bé hay chính bản thân đứa trẻ. Ý kiến của chúng ta về việc này cần phải ngắn gọn:

“Con đang cho mẹ thấy con tức giận như thế nào!”

“Bây giờ thì mẹ đã biết.”

“Khi con tức giận, hãy đến và nói với mẹ.”

Phương pháp này giúp làm giảm sự ghen tỵ một cách hiệu quả hơn so với trừng phạt hay xúc phạm trẻ. Ngược lại, phương pháp sau đây sẽ không giúp ích được gì. Khi mẹ của cậu bé Walter 4 tuổi bắt gặp con trai đang lấy chân kéo rê em trai mình, cô đã nổi giận đùng đùng: “Có chuyện gì với con vậy? Con muốn giết chết em sao? Con muốn giết chính em mình hả? Con có biết là con có thể làm em tàn tật suốt đời không? Con muốn em con bị què à? Mẹ đã nói với con bao nhiêu lần là không được mang em ra khỏi nôi. Không được động vào em, con đừng có bao giờ động vào em đấy!” Phản ứng như vậy sẽ chỉ làm Walter oán giận thêm. Vậy điều gì sẽ có ích hơn cho cậu bé? “Không được làm tổn thương em bé. Con yêu, đây là con búp bê của con này. Con có thể kéo rê nó như thế nào tùy thích.”

xml:lang=“he-IL”>Đối với những đứa trẻ lớn hơn cũng vậy, chúng ta cũng cần phải đối diện với cảm xúc ghen tỵ của chúng. Chúng ta có thể chuyện trò một cách cởi mở hơn:

“Thật dễ nhận thấy là con không thích em.”

“Con ước gì em con không xuất hiện.”

“Con ước con là đứa con duy nhất.”

“Con ước mẹ chỉ là để dành cho mỗi con.”

“Con tức giận khi nhìn thấy mẹ cuống quít lên với em.”

“Con muốn mẹ ở với con.”

“Con tức giận tới mức có thể đấm em. Mẹ không thể cho phép con làm tổn thương em, nhưng con có thể nói cho mẹ biết khi nào con cảm thấy bị bỏ rơi.”

“Khi con cảm thấy cô đơn, mẹ sẽ dành nhiều thời gian hơn nữa cho con, để

con không còn cảm thấy đơn độc nữa.”

Công bằng hay khác biệt: Hãy dành tình yêu đặc biệt cho từng đứa trẻ

Thường thì những ông bố bà mẹ mong muốn đối xử tuyệt đối công bằng với tất cả những đứa con của mình cuối cùng sẽ trở nên tức giận với chúng. Không có gì thất sách như việc đo đếm sự công bằng. Khi một người mẹ không thể đưa quả táo to hơn hay cái ôm chặt hơn cho một đứa con của mình vì lo sợ sẽ khiến cho những đứa còn lại ghen tỵ thì cuộc sống sẽ trở nên thật nặng nề. Những cố gắng nhằm đong đếm tình cảm hay vật chất có thể khiến bất kỳ ai trở nên mệt mỏi và tức giận. Trẻ không khao khát sự chia sẻ tình yêu một cách bình đẳng: Chúng cần được dành cho một thứ tình yêu đặc biệt, duy nhất và không thay đổi. Mấu chốt của vấn đề là sự khác biệt chứ không phải là sự công bằng.

Chúng ta không yêu tất cả những đứa con của mình theo một cách giống nhau và hoàn toàn không cần phải giả vờ tỏ ra như thế. Chúng ta yêu mỗi đứa theo một cách đặc biệt duy nhất và không cần phải vất vả che giấu làm gì. Càng thận trọng tránh sự phân biệt đối xử, ta càng khiến trẻ tỉnh táo hơn trong việc phát hiện những bằng chứng của sự bất bình đẳng.

Dù vô tình hay cố ý, chúng ta đều nhận thấy mình đang rơi vào thế sẵn sàng đối phó với những trận khóc lóc phổ biến của trẻ: “Như thế là không công bằng.”

Cha mẹ đừng để con cái lôi kéo mình bằng sự lên án của chúng. Chúng ta không yêu cầu tình tiết giảm nhẹ, không kêu oan, cũng không bác bỏ trách nhiệm của mình. Hãy chống lại mong muốn giải thích hay bào chữa. Đừng để bị sa đà vào những tranh cãi không bao giờ có hồi kết về sự công bằng hay không công bằng của những quyết định mà chúng ta đưa ra. Và trên hết, đừng để bị đẩy đến tình thế phải phân chia hay đong đếm tình cảm của mình vì mục đích của sự công bằng.

Với mỗi đứa trẻ, hãy truyền tới tình cảm đặc biệt duy nhất mà ta dành cho chúng chứ không phải là sự công bằng hay tương tự. Khi dành một vài phút hay một vài giờ với một trong những đứa con của mình, chúng ta hãy toàn

tâm toàn xml:lang=“he-IL”>ý với đứa trẻ đó. Trong thời gian ấy, hãy khiến con trai chúng ta cảm thấy rằng nó là đứa con trai duy nhất và vẫn khiến con gái chúng ta cảm thấy rằng nó là đứa con gái duy nhất của chúng ta. Khi ra ngoài với một đứa trẻ, đừng bận tâm tới những đứa trẻ khác; hãy nói chuyện và mua quà cho đứa trẻ đó. Để khoảng thời gian ấy trở nên đáng nhớ, sự chú ý của chúng ta không nên bị chia sẻ.

Khi mong muốn có được tình yêu trọn vẹn từ cha mẹ của trẻ được công nhận, trẻ sẽ cảm thấy an lòng. Khi mong muốn đó được thấu hiểu và trân trọng, trẻ sẽ cảm thấy được an ủi. Khi cha mẹ trân trọng giá trị duy nhất của từng đứa trẻ, chúng sẽ trở nên mạnh mẽ hơn.

Ly hôn và tái hôn: Một xml:lang=“he-IL”>đấu trường khác của sự ghen tỵ

Một hình thức khác của sự ghen tỵ xảy ra ở trẻ nhỏ có cha mẹ ly hôn. Đó là trải nghiệm những đứa trẻ đang gắn bó chặt chẽ với người cha hay người mẹ được trao quyền nuôi dưỡng chúng. Dường như tất cả đều tốt đẹp cho tới khi mối quan hệ đó bị đe dọa bởi một kẻ xâm nhập mới, một người lớn khác đang nảy sinh tình cảm với người cha hoặc người mẹ đang nuôi dưỡng trẻ.

Chẳng có gì bất thường khi trẻ cảm thấy không an toàn sau khi bố hoặc mẹ không còn sống trong nhà nữa. Chúng sẽ suy luận: “Nếu một người có thể bỏ rơi chúng thì người kia cũng có thể làm như vậy.” Kết quả là trẻ trở nên phòng vệ trước người còn lại. Chúng quan sát từng cử chỉ của người đó để chắc rằng họ không gắn bó với một người lớn khác. Chúng khiến người đó gặp khó khăn trong việc hẹn hò. Chúng nổi giận khi người đó nói chuyện điện thoại và quấy phá hết mức có thể khi đối tượng hẹn hò của người đó đến chơi. Chúng sẵn sàng chống lại cơn buồn ngủ để canh chừng họ. Chia sẻ người còn lại đó với một người xa lạ là điều chúng không mong muốn.

Những người cha, người mẹ đó cần làm gì?

Họ cần hiểu được tâm trạng không mấy dễ chịu của con cái mình, chia sẻ với cảm xúc lo lắng của chúng và khuyến khích chúng nói lên mối bận tâm của mình bằng cách phản ánh lại và thừa nhận cảm xúc của chúng:

“Đây là thời điểm khó khăn đối với con. Mẹ đang yêu cầu con phải chịu đựng

một sự thay đổi nữa. Đầu tiên, con phải làm quen với việc không có bố ở cùng mà chỉ có mẹ ở với con. Và bây giờ con lại được yêu cầu phải sống cùng một người lạ không phải là bố mẹ của con."

"Con sợ rằng nếu mẹ yêu ai đó thì mẹ sẽ không còn yêu con nữa."

"Con không muốn ai đó xen vào giữa chúng ta."

"Con đang tự hỏi liệu mẹ có bỏ lại con và đi với người này không."

"Con mong rằng mẹ không cần ai khác ngoài con yêu thương mẹ."

"Con không muốn chia sẻ mẹ với người lạ này."

"Con ước ông ấy biến đi và cuộc sống của chúng ta sẽ tiếp diễn như bình thường."

Tình yêu thương và sự thấu hiểu của cha mẹ có thể xoa dịu nỗi sợ hãi của trẻ và giúp chúng thích nghi với tình yêu mới của cha hoặc mẹ.

Chương 8. Nguồn gốc nỗi lo của trẻ:

Mang đến sự an toàn về tình cảm

Các bậc cha mẹ hiểu rằng mỗi đứa trẻ đều có những nỗi sợ hãi và lo âu riêng. Thế nhưng, điều họ không hiểu là nguồn gốc của những lo sợ này. Họ thường hỏi: "Tại sao con tôi lại hay tỏ ra sợ hãi như vậy?" Một người cha còn đi quá xa khi nói với cậu con trai của mình: "Hãy dừng ngay điều vô lý đó lại. Con biết là con không có gì phải sợ cả!"

Có thể sẽ hữu ích nếu điểm qua những căn nguyên của sự sợ hãi ở trẻ và đưa ra một vài giải pháp để đối phó với chúng.

Lo sợ bị bỏ rơi: Làm yên lòng trẻ bằng sự chuẩn bị kỹ càng

Nỗi sợ hãi lớn nhất của một đứa trẻ là bị cha mẹ bỏ rơi và không được yêu thương. Như John Steinbeck đã mô tả trong cuốn tiểu thuyết Phía Đông vườn Địa đàng của mình: "Sự sợ hãi lớn nhất mà một đứa trẻ phải trải qua là việc mình không được yêu thương. Bị chối bỏ là địa ngục khiến trẻ lo sợ… Và cùng với sự chối bỏ là nỗi oán giận, cùng với nỗi oán giận là những tội ác của sự trả thù… Một đứa trẻ, bị từ chối tình yêu mà nó khao khát, sẽ đá một con mèo và che giấu bí mật tội lỗi của mình; một đứa khác ăn trộm để tiền giúp mang tới tình yêu thương; đứa thứ ba sẽ chế ngự cả thế giới – luôn luôn là tội ác, trả thù và lại chất chồng tội ác."

Không bao giờ được dọa bỏ rơi một đứa trẻ. Kể cả khi đùa cũng như khi tức giận, không bao giờ được cảnh báo rằng trẻ sẽ bị bỏ rơi. Đôi khi chúng ta vô tình nghe được một ông bố hay bà mẹ thét lên với đứa con lề mề của mình một cách bực tức ngay trên phố hoặc trong siêu thị: "Nếu con không nhấc bước ngay lập tức, mẹ sẽ bỏ con ở lại đây." Một tuyên bố như vậy sẽ khơi dậy nỗi lo sợ bị bỏ rơi vốn vẫn ẩn nấp đâu đó trong tâm hồn trẻ. Nó thổi bùng lên ngọn lửa của những tưởng tượng bị bỏ lại một mình trên thế giới này. Khi trẻ lề mề quá mức cho phép, cách tốt nhất là chúng ta nắm lấy tay chúng và kéo đi chứ đừng đe dọa bằng những lời lẽ như vậy.

Một số trẻ cảm thấy sợ hãi nếu cha, mẹ hoặc người chăm sóc không có ở nhà khi chúng đi học về. Mối lo sợ tiềm ẩn bị bỏ rơi được đánh thức trong giây lát. Như đã khuyến cáo, nếu để lại lời nhắn về địa điểm mà chúng ta đang ở trên bảng tin, thư điện tử hay máy ghi âm trẻ sẽ thấy yên tâm hơn. Tin nhắn thoại đặc biệt hiệu quả với trẻ nhỏ, giọng nói bình tĩnh và ngôn ngữ yêu thương của cha mẹ khiến chúng có khả năng chịu đựng sự chia cắt tạm thời mà không cần lo lắng quá mức.

Khi dòng chảy cuộc sống buộc cha mẹ phải xa rời con cái, sự chia cách cần được chuẩn bị trước. Một số cha mẹ cảm thấy khó khăn khi phải thông báo sự vắng mặt của mình vì một ca phẫu thuật, một kỳ nghỉ hay một nghĩa vụ xã hội nào đó. Vì lo sợ phản ứng của con cái, họ trốn đi vào ban đêm hoặc khi đứa trẻ đang đi học và để cho người thân hay người giữ trẻ giải thích tình huống với chúng.

Một người mẹ của hai đứa trẻ sinh đôi 3 tuổi cần phải vào bệnh viện để thực hiện một cuộc phẫu thuật. Bầu không khí trong gia đình bỗng trở nên căng thẳng và náo loạn nhưng bọn trẻ không được thông báo gì. Buổi sáng ngày phải nhập viện, người mẹ cầm một chiếc túi mua sắm trên tay, giả vờ rằng cô sẽ đi siêu thị. Cô rời khỏi nhà và không trở về trong vòng ba tuần.

Hai đứa trẻ dường như héo úa trong suốt khoảng thời gian đó. Lời giải thích của người cha không an ủi được chúng. Chúng khóc lóc mỗi đêm cho đến khi ngủ thiếp đi. Chúng ngồi cả ngày bên cửa sổ để ngóng chờ mẹ.

Trẻ sẽ dễ dàng chịu đựng sự căng thẳng vì phải chia rẽ với bố mẹ nếu trước đó chúng được chuẩn bị cho trải nghiệm này. Sự chuẩn bị hợp lý đòi hỏi nhiều hơn những giải thích bằng lời lẽ thông thường. Nó đòi hỏi sự giao tiếp bằng ngôn ngữ tự nhiên của những trò chơi hay đồ chơi, những thứ thực sự đến được với trái tim trẻ.

Trong một trường hợp khác, hai tuần trước khi nhập viện, mẹ của cô bé Yvette 3 tuổi đã nói với con gái mình về sự kiện sắp xảy ra. Yvette không mấy quan tâm nhưng mẹ cô bé đã không bị đánh lừa vì điều này. Cô nói: “Chúng ta hãy chơi trò Mẹ sẽ đi bệnh viện nhé.” Cô dùng một bộ búp bê (có thể mua

hoặc tự làm với sự giúp đỡ của con) mô phỏng các thành viên trong gia đình, một bác sĩ và một y tá. Trong khi điều khiển những con búp bê phù hợp bằng tay và giả giọng chúng, người mẹ nói: "Mẹ sẽ đi bệnh viện để chữa bệnh cho khỏi ốm. Mẹ sẽ không có ở nhà. Mẹ sẽ không có ở trong bếp, không ở trong phòng ngủ hay phòng khách. Mẹ sẽ ở trong bệnh viện để gặp bác sĩ và được chữa bệnh cho khỏi ốm. Yvette khóc: Con muốn mẹ của con! Con muốn mẹ của con! Nhưng mẹ ở trong bệnh viện để chữa bệnh. Mẹ yêu Yvette và rất nhớ cô. Mẹ nhớ cô mỗi ngày. Mẹ nghĩ về Yvette và yêu cô. Yvette cũng yêu mẹ. Sau đó mẹ trở về nhà, Yvette vô cùng hạnh phúc, cô bé ôm và hôn mẹ."

Vở kịch chia ly – tái hợp được người mẹ và cô con gái diễn đi diễn lại nhiều lần. Lúc đầu, hầu hết là mẹ cô bé nói chuyện nhưng sau đó Yvette đã làm điều này. Sử dụng những con búp bê phù hợp, cô bé nói với bác sĩ và y tá hãy chăm sóc mẹ cô thật tốt, chữa khỏi bệnh để mẹ cô sớm được về nhà.

Trước khi mẹ rời nhà, Yvette yêu cầu mẹ chơi lại trò chơi đó một lần nữa. Yvette đóng hết tất cả các vai và kết thúc bằng những lời nói trấn an: "Mẹ đừng lo, con sẽ ở đây đợi mẹ trở về."

Trước khi đi, mẹ cô bé cũng chuẩn bị một vài điều hữu ích khác cho con gái: Cô cho Yvette làm quen với người bảo mẫu mới, đặt một tấm hình lớn của cô với Yvette trên tủ quần áo, ghi âm một số câu chuyện yêu thích của con cũng như những lời nhắn yêu thương để cô bé nghe trước khi đi ngủ. Trong những giây phút mà cô bé sẽ không khỏi cảm thấy cô đơn, bức hình và những lời nói của mẹ đã tái khẳng định với Yvette rằng tình yêu của mẹ vẫn luôn ở gần và sưởi ấm cho cô bé.

Lo lắng vì mắc lỗi: Sai một ly đi một dặm

Một cách vô tình hay cố ý xml:lang="he-IL">, các bậc cha mẹ vẫn khơi dậy cảm giác tội lỗi nơi con cái mình. Tội lỗi, xml:lang="he-IL">cũng giống như muối, là thứ gia vị quan trọng tạo nên hương vị cuộc sống, nhưng nó không bao giờ nên là thức ăn chính. Khi trẻ vi phạm một quy tắc về hành vi hay đạo đức xã hội, cha mẹ sẽ góp ý về tội lỗi của chúng. Tuy nhiên, khi bị cấm không được có những cảm xúc tiêu cực hay suy nghĩ "xấu", chắc chắn trẻ sẽ không

tránh khỏi việc thường xuyên phải chịu đựng cảm giác tội lỗi và lo âu.

xml:lang=“he-IL”>Để ngăn chặn những cảm giác tội lỗi không đáng có, cha mẹ nên xử lý lỗi lầm của trẻ theo cách mà một người thợ máy lành nghề xử lý xml:lang=“he-IL”>chiếc ô tô bị hỏng. Anh ta sẽ không trách móc người chủ xe mà chỉ ra những chỗ cần phải sửa chữa. Anh ta không đổ lỗi cho tiếng kêu khó chịu của động cơ mà lấy đó làm cơ sở để tìm hiểu nguyên nhân thật sự của vấn đề. Anh ta chỉ tự hỏi: nguyên nhân gì có thể khiến chiếc xe bị hỏng?

Trẻ sẽ cảm thấy vô cùng thoải mái khi trong thâm tâm chúng biết có thể hoàn toàn tự do suy nghĩ điều mình muốn mà không sợ mất đi tình yêu thương và sự ủng hộ của cha mẹ. Khi có sự bất đồng quan điểm, những lời lẽ sau đây sẽ vô cùng hữu ích: “Con cảm nhận theo một cách nhưng mẹ lại cảm nhận theo một cách khác. Chúng ta cảm nhận khác nhau về một vấn đề.” “Quan điểm của con dường như đúng với con. Quan điểm của mẹ thì khác. Mẹ tôn trọng suy nghĩ của con nhưng mẹ cũng có suy nghĩ của mình.” Một cách vô tình, cha mẹ có thể tạo ra cảm giác tội lỗi ở trẻ bằng những giải thích dài dòng và không cần thiết. Điều này đặc biệt đúng với những bậc cha mẹ tin rằng cần phải quản lý con cái trên cơ sở sự đồng thuận của chúng cho dù đôi khi vấn đề khá phức tạp còn trẻ thì chưa đủ trưởng thành.

Cậu bé Zachary, 5 tuổi, đã rất giận cô giáo của mình vì cô bị ốm và không tới trường trong suốt hai tuần. Vào ngày cô giáo trở lại lớp, cậu bé đã giằng lấy chiếc mũ của cô và chạy ra sân. Cả mẹ cậu và cô giáo đã đuổi theo cậu.

CÔ GIÁO: Chiếc mũ đó là của cô, nó phải được trả lại cho cô.

MẸ: Zachary, con biết thừa chiếc mũ đó không phải là của con. Nếu con lấy nó, cô Marta có thể bị cảm lạnh và ốm trở lại. Con biết là cô ấy đã bị ốm hai tuần rồi. Zachary, con không muốn cô giáo của mình bị ốm lại đấy chứ?

Nguy hiểm là ở chỗ lời giải thích như vậy có thể sẽ khiến Zachary cảm thấy tội lỗi và có trách nhiệm về bệnh tình của cô giáo. Lời giải thích dài dòng trong trường hợp này không những không thích hợp mà còn rất tai hại. Tất cả những gì cần làm là lấy lại chiếc mũ. Đồ vật được hoàn trả lại cho chủ của nó là cách giải quyết hiệu quả hơn nhiều so với những lời giải thích dài dòng trên

sân trường.

Có lẽ sau đó cô giáo sẽ nói chuyện với Zachary về sự tức giận của cậu bé khi cô vắng mặt và chỉ ra cho cậu những cách tốt hơn để đối phó với tâm trạng đó.

Lo âu vì sự ngờ vực và thiếu kiên nhẫn: Hãy để con khôn lớn

Khi trẻ bị cấm tham gia vào các hoạt động hay chịu trách nhiệm về những vấn đề mà chúng chưa sẵn sàng, trẻ sẽ cảm thấy oán hận và tức tối. Rất ít đứa trẻ có khả năng hoàn thiện các kỹ năng một cách nhanh chóng. Phải mất nhiều thời gian chúng mới thành thạo trong việc buộc dây giày, cài khuy áo, mặc áo khoác, mở nắp lọ hay vặn tay nắm cửa. Cách tốt nhất cha mẹ có thể giúp đỡ trẻ là chờ đợi một cách khoan dung và đưa ra những lời nhận xét nhẹ nhàng về sự khó khăn của nhiệm vụ trẻ đang thực hiện. “Mặc áo khoác thật chẳng dễ dàng gì.” hay “Cái nắp bình đó thật là khó vặn.”

Những nhận xét như vậy sẽ rất hữu ích với trẻ cho dù nỗ lực của chúng thành công hay thất bại. Nếu thành công, trẻ sẽ thực sự hài lòng khi biết rằng mình đã hoàn thành một nhiệm vụ khó khăn. Nếu thất bại, trẻ sẽ được an ủi vì nghĩ rằng cha mẹ biết đó là một việc khó khăn. Trong cả hai trường hợp, trẻ đều có được sự cảm thông và ủng hộ của cha mẹ, điều đó khiến sự gắn bó giữa cha mẹ và con cái trở nên mật thiết hơn. Chưa làm được việc gì đó không nên là nguyên nhân khiến trẻ cảm thấy mình chưa đủ trưởng thành hay không có năng lực. Nhất thiết không được để cuộc sống của trẻ bị chế ngự bởi yêu cầu của người lớn về mức độ hiệu quả. Hiệu quả kỳ vọng là kẻ thù của tuổi thơ. Nó quá đắt đỏ so với giới hạn kinh tế cảm xúc của trẻ. Nó gây tổn hại đến tiềm năng, ngăn cản sự phát triển, bóp nghẹt sở thích của trẻ và có thể dẫn đến sự trơ lì cảm xúc. Trẻ cần cơ hội để trải nghiệm, đấu tranh và học hỏi mà không bị giục giã hay xúc phạm.

Lo sợ vì những bất hòa giữa cha mẹ: Cuộc nội chiến với những hậu quả khôn lường

Khi cha mẹ cãi nhau, trẻ sẽ cảm thấy lo âu và tội lỗi – lo âu bởi mái ấm gia đình bị đe dọa, tội lỗi vì vai trò thực tế hoặc tưởng tượng của chúng trong

mâu thuẫn gia đình. Dù có chính đáng hay không, trẻ vẫn thường cho rằng chúng là nguyên nhân của những xung đột đó. Trẻ không ở vị trí trung lập trong cuộc chiến giữa cha và mẹ mà đứng về phía một trong hai. Việc này rất có hại cho sự phát triển nhân cách của trẻ. Khi cha mẹ bị buộc phải cạnh tranh nhau để có được tình yêu của con cái, họ thường sử dụng tới các chiêu bài như hối lộ, nịnh nọt hay nói dối. Trẻ sẽ lớn lên với lòng chung thủy bị phân chia đồng thời phải chịu đựng những mâu thuẫn trong tư tưởng và tình cảm. Hơn nữa, nhu cầu phải bảo vệ một trong hai bố mẹ khỏi người kia hay phải tạo ra những cơ hội khiến họ chống lại nhau sẽ để lại dấu ấn trong tính cách của trẻ. Từ rất sớm, trẻ sẽ luôn luôn tự mãn về giá trị của mình trong cuộc cạnh tranh giữa bố và mẹ, càng ngày chúng sẽ càng ra giá bản thân mình cao hơn. Chúng học cách lợi dụng và khai thác, âm mưu và tống tiền, dò xét và mách lẻo. Chúng sẽ sống trong một thế giới mà sự chính trực là gánh nặng và sự trung thực là trở ngại.

Cha mẹ có thể xử lý những bất hòa của mình bằng cách thảo luận trong hòa bình hoặc dành chúng cho những thời gian riêng tư khi không có mặt con cái. Một mặt, biết rằng cha mẹ đang có những bất đồng cần phải thảo luận là điều rất hữu ích cho trẻ. Mặt khác, chứng kiến cha mẹ cãi cọ, xô xát nhau lại không có lợi cho trẻ chút nào.

Mọi chuyện sẽ trở nên trầm trọng hơn khi cha mẹ ly dị và trẻ bị lợi dụng như một con tốt trong cuộc chiến giữa hai bên. Trẻ thường được sai đi dò xét cha hoặc mẹ, phê phán người đó và thể hiện sự thiên vị đối với người kia. Trẻ cũng bị lợi dụng khi trở thành công cụ truyền đạt những thông điệp không mấy vui vẻ giữa cha mẹ. Khi điều đó xảy ra, cuộc sống đối với chúng chắc chắn sẽ không có gì tốt đẹp. Trẻ thường phải đảm nhận vai trò của một người lớn để trấn an cha mẹ rằng chúng vẫn yêu thương cả hai.

xml:lang=“he-IL”>Đối với trẻ có cha mẹ ly hôn, cuộc sống vẫn rất nặng nề dù chúng không còn phải tiếp tục chịu đựng những bất hòa dẫn đến việc ly xml:lang=“he-IL”>hôn đó nữa. Chúng cần được yêu thương bởi cả cha lẫn mẹ và trấn an rằng chúng không có liên quan gì đến cuộc cãi vã giữa hai người nữa. Sau cuộc ly hôn của cha mẹ, trẻ cũng cần chút thời gian để có thể

thoát khỏi cảm giác đau buồn khi mất đi mái ấm bình yên trọn vẹn đồng thời điều chỉnh bản thân cho phù hợp với thực tế mới của cuộc sống.

Lo sợ cái chết: Câu hỏi trong bức màn bí mật

xml:lang=“he-IL”>Đối với người lớn, cái chết là bi kịch bởi không ai có thể đảo ngược được nó. Chết là sự chấm dứt tuyệt đối và vĩnh viễn của mọi hy vọng. Vì thế, đối với mỗi người, cái chết là điều không thể nhận thức được. Không ai có thể tưởng tượng được sự kết thúc và tan biến của chính cái tôi của mình. Cái tôi đó là ký ức và hy vọng, quá khứ và tương lai, mà con người thì không thể nhìn nhận được bản thân nếu không có tương lai. Niềm an ủi mà đức tin mang lại chính là lời đáp cho câu hỏi lớn này. Nó mang đến cho con người một viễn cảnh tương lai để có thể sống rồi chết đi trong thanh thản.

Nếu cái chết với người trưởng thành xml:lang=“he-IL”>là một điều khó hiểu thì với trẻ con nó là một câu hỏi trong bức màn bí mật. Trẻ nhỏ không thể nhận thức thấu đáo được rằng cái chết là vĩnh viễn; rằng không có cha mẹ hay lời cầu nguyện nào có thể mang những người quá cố quay trở lại. Sự vô nghĩa của những điều ước diệu kỳ trước cái chết là một cú đòn mạnh giáng vào trẻ. Nó làm lung lay niềm tin của trẻ vào sức mạnh của những ước mơ, nó khiến chúng cảm thấy yếu đuối và lo sợ. Hãy để cho chúng khóc than hay chống cự khi con vật nuôi yêu quý hay người thân không còn ở bên chúng nữa. Kết quả là chúng cảm thấy bị bỏ rơi và không được yêu thương. Nỗi sợ hãi của trẻ thường được phản ánh trong những câu hỏi mà chúng hay đặt ra với cha mẹ: “Sau khi chết mẹ sẽ vẫn yêu con chứ?”

Một số bậc cha mẹ cố gắng bảo vệ con cái khỏi cảm giác đau buồn và tổn thương khi mất đi ai đó mà chúng yêu quý. Một con cá vàng hay một con rùa chết, họ vội vàng thay chúng bằng một con khác, hy vọng rằng con sẽ không nhận thấy sự khác biệt. Một con mèo hay con chó chết, họ vội vã tặng cho con một con vật khác xinh đẹp và đắt tiền hơn. Thế nhưng, xml:lang=“he-IL”>bài học trẻ sẽ rút ra từ những trải nghiệm đầu đời về sự mất mát đột ngột được thay thế một cách chóng vánh này là gì? Trẻ có thể kết luận rằng mất đi những người thân yêu không thực sự quan trọng, rằng tình yêu có thể bị thế chỗ một cách giản đơn xml:lang=“he-IL”>và lòng trung thành có thể dễ dàng

thay đổi.

Trẻ con (và cả người lớn) không nên bị tước đi quyền được buồn đau và thương tiếc. Con người cần phải được tự do cảm nhận nỗi đau đớn khi mất đi những người thân yêu. Chỉ khi cảm nhận nỗi xót xa vì một cuộc đời hay tình yêu chấm dứt, trẻ mới có được lòng nhân ái sâu sắc và nhân cách cao thượng. Tiền đề cơ bản nhất của điều đó là trẻ nên và cần được chia sẻ những nỗi buồn cũng như niềm vui tất yếu nảy sinh trong cuộc sống hàng ngày của gia đình. Khi một người thân ra đi vĩnh viễn và trẻ không được cho biết những gì diễn ra, có thể chúng vẫn sẽ bị bao vây bởi nỗi lo sợ không được gọi tên. Hoặc trẻ sẽ khỏa lấp chỗ trống không lời đáp về người thân đó bằng những lý giải rối rắm và đáng sợ của riêng chúng. Trẻ có thể tự trách mình vì sự mất mát và cảm thấy bị chia cách không chỉ với người thân đã chết mà cả với những người vẫn còn đang sống.

Bước đầu tiên cha mẹ có thể làm để giúp trẻ đối mặt với mất mát là cho phép con thoải mái thể hiện những sợ hãi, tưởng tượng và cảm xúc của chúng. Trẻ sẽ cảm thấy được an ủi và nhẹ nhõm khi chia sẻ những cảm xúc sâu kín với ai đó thực sự quan tâm và lắng nghe. Cha mẹ cũng có thể đưa thêm vào cuộc nói chuyện với trẻ những từ ngữ biểu đạt những cảm xúc mà trẻ chắc chắn có nhưng thấy khó khăn để diễn đạt. Ví dụ, sau sự ra đi của người bà mà đứa trẻ rất gắn bó, cha mẹ có thể nói:

“Con nhớ bà rất nhiều phải không?”

“Con yêu bà rất nhiều. Và bà cũng yêu con.”

“Con ước gì có bà ở đây với chúng ta.”

“Con ước gì bà vẫn còn sống đúng không?”

“Thật khó mà tin được là bà đã mất.”

“Thật khó mà tin được bà không còn ở đây với chúng ta nữa.”

“Con ước con lại có thể đến thăm bà.”

Những câu nói như vậy sẽ cho trẻ thấy cha mẹ quan tâm đến cảm xúc và suy nghĩ của chúng, khuyến khích trẻ chia sẻ nỗi sợ hãi và những điều tưởng

tượng của bản thân. Chúng sẽ muốn biết liệu chết có đau không, bao giờ thì người chết trở về hay liệu bản thân chúng và cha mẹ có bao giờ chết không. Câu trả lời của cha mẹ khi đó nên ngắn ngọn và trung thực: Khi một người chết đi, cơ thể sẽ không cảm thấy đau; một người đã chết sẽ không bao giờ trở lại; tất cả mọi người cuối cùng đều chết.

Khi nói với trẻ về cái chết, tốt nhất là cha mẹ không nên nói giảm nói tránh. Khi một cô bé 4 tuổi được người lớn cho biết rằng ông của cô đã đi vào giấc ngủ vĩnh hằng, cô bé đã hỏi ông có mặc bộ đồ ngủ hay không. Cô bé cũng sợ rằng ông đang giận mình vì đã không nói lời tạm biệt và chúc ngủ ngon với ông trước khi ông đi ngủ. Khi được cho biết rằng: “Bà đã tới thiên đường và biến thành một thiên thần”, một cậu bé 5 tuổi đã cầu nguyện để những người còn lại trong gia đình cũng chết và biến thành thiên thần.

Khi được cho biết sự thật một cách đơn giản và trung thực, kèm theo những cử chỉ và ánh mắt trìu mến, trẻ sẽ cảm thấy an tâm. Phương pháp này sẽ hiệu quả khi bản thân cha mẹ đã chấp nhận thực tế về sự sống và cái chết. Trong tất cả những vấn đề quan trọng, thái độ bao giờ cũng mạnh hơn lời nói.

Trưởng thành là điều không hề dễ dàng. Quá trình này đầy ắp những cảm xúc và suy nghĩ hỗn loạn như nghi ngờ, tội lỗi và đặc biệt là lo lắng. Trẻ sợ hãi khi nghĩ mình sẽ bị bỏ rơi, cảm thấy khổ sở khi cha mẹ cãi cọ và bối rối, lo lắng trước cái chết. Cha mẹ không thể xua tan đi tất cả những nỗi lo này của trẻ nhưng họ có thể giúp con mình đối phó tốt hơn với chúng bằng cách thể hiện sự cảm thông với mối quan tâm của trẻ và chuẩn bị cho trẻ trước những sự kiện đáng sợ hay đau buồn trong cuộc sống.

Chương 9. Tình dục và giá trị của con người:

Cách xử lý tế nhị cho một vấn đề quan trọng

Nhiều bậc cha mẹ không muốn biết về hành vi tình dục của con cái mình và ngược lại, trẻ vị thành niên cũng không mong muốn chia sẻ cuộc sống riêng tư của chúng với cha mẹ, đặc biệt là nếu chúng nghĩ cha mẹ sẽ không chấp nhận nó. Như một bà mẹ trong nhóm Hướng dẫn làm cha mẹ kể lại: “Khi còn trẻ tôi không muốn bị bố mẹ phán xét về các vấn đề đạo đức. Tôi quan hệ tình dục mà không có cảm giác tội lỗi hay hối hận. Nhưng giờ đây tôi đã là mẹ của một cô gái đang ở tuổi thiếu niên. Lý trí mách bảo rằng tôi có thể chấp nhận việc con gái mình có quan hệ tình dục, nhưng tôi không muốn biết điều đó. Tôi cũng không muốn con bé tham khảo ý kiến hay chia sẻ với tôi.”

Sự thật là đôi khi cha mẹ hoàn toàn không nghĩ tới con em mình như những thực thể mang ham muốn tình dục, bởi vậy họ hoàn toàn không nắm bắt được xml:lang=“he-IL”>hành vi tình dục của chúng.

Một nhóm nghiên cứu tại Trung tâm Sức khỏe và Phát triển vị thành niên thuộc Đại học Minnesota đã công bố một báo cáo vào tháng 9 năm 2000 nói rằng: một nửa trong số các bà mẹ của những thanh thiếu niên đã có quan hệ tình dục tin tưởng một cách mù quáng rằng con cái họ vẫn còn trinh. Tiến sĩ Robert Blum, giám đốc của Trung tâm trên nói rằng nghiên cứu này không tìm hiểu lý do tại sao nhiều bà mẹ (chứ không phải ông bố, vì có quá ít trong số họ chịu trả lời) không biết gì về hoạt động tình dục của con cái.

Giao tiếp giữa cha mẹ và con cái, đặc biệt là trẻ ở tuổi vị thành niên, sẽ chỉ hiệu quả khi mối quan hệ giữa hai bên được xây dựng dựa trên sự tin tưởng và quan tâm lẫn nhau. Chỉ khi những người trẻ tuổi cảm thấy rằng chúng có thể đến gần cha mẹ, rằng cha mẹ sẽ lắng nghe quan điểm của chúng mà không la mắng, chỉ trích hay chối bỏ những điều chúng thực sự cần nói, khi ấy chúng mới cởi mở với cha mẹ trong vấn đề tình dục. Cô bé Selma, 13 tuổi,

nói rằng: “Tôi không thể hỏi mẹ bất cứ điều gì về tình dục. Nếu tôi làm thế, bà sẽ bắt đầu băn khoăn tại sao tôi lại hỏi những câu như vậy. B xml:lang=“he-IL”>à sẽ hỏi: ‘Con muốn biết những điều đó để làm gì?” xml:lang=“he-IL”>Cô bé Juliet, 12 tuổi, cho biết: “Mẹ tôi tin rằng không hiểu biết là thứ đảm bảo cho sự trong trắng – không biết thì sẽ không làm. Bà phát điên lên mỗi khi tôi hỏi vài điều về tình dục. Bà luôn trả lời: ‘Khi nào lớn con sẽ được biết tất cả những điều cần biết.’”

Có rất nhiều bậc cha mẹ, hầu hết là những người có con trai ở tuổi thanh thiếu niên, cảm thấy thoải mái và thậm chí còn khuyến khích các mối quan hệ tình dục của con cái mình. Ngược lại, rất nhiều người không muốn biết hay không muốn xml:lang=“he-IL”>được cho biết về trải nghiệm tình dục của con cái bởi họ không biết phải phản ứng thế nào ngoài việc khiến trẻ cảm thấy tội lỗi hoặc trừng phạt hành vi quan hệ tình dục trước hôn nhân của chúng.

Sự việc sau đây minh họa cách mà bố của Charles tránh được bi kịch này mặc dù lúc đầu ông cũng đã bị sốc. Charles, 17 tuổi, trở về nhà sau khi hoàn thành năm học đầu tiên tại một trường nội trú.

CHARLES: Con có cô bạn gái tuyệt nhất trên đời!

BỐ: Ừ.

CHARLES: Con thực sự thích cô ấy. Con sẽ đi gặp cô ấy vào ngày mai.

BỐ: Con hẹn hò à?

CHARLES: Tuần trước con đã gặp cô ấy ở trường. Cô ấy hẹn hò với Larry trước nhưng con có thể nhận thấy là cô ấy thích con. Con đã ngủ với cô ấy trước khi con thực sự thích cô ấy. Nhưng giờ thì con đã hiểu và rất thích cô ấy.

BỐ (choáng váng bởi quá nhiều thông tin được thổ lộ ngoài mong muốn của ông): Ồ, Charles, con đã gặp một cô gái mà con thực sự thích. Thật thú vị biết bao!

CHARLES: Chúng con đã ở cùng nhau cả tuần trước và bây giờ con thực sự thích cô ấy. Con nóng lòng muốn được gặp lại cô ấy.

BỐ: Có vẻ như tuần cuối cùng ở trường thực sự là một tuần hạnh phúc. Bố cá là con đã có rất nhiều trải nghiệm mới trong năm nay.

CHARLES: Vâng, bố sẽ không thể tin con đã học được nhiều thế nào trong môn âm nhạc đâu. Chắc chắn là con đã khác xưa nhiều lắm. Con đoán là việc xml:lang=“he-IL”>đi học xa nhà đã giúp con trưởng thành.

Thay vì thuyết giáo và răn dạy, điều có thể khiến con trai cảm thấy tội lỗi hoặc không muốn tâm sự với mình nữa, bố của Charles đã tập trung vào niềm vui của con mình vì có được một tình yêu mới, đồng thời giúp con trai nhìn nhận bản thân như một người trưởng thành.

Tuy nhiên, một số cha mẹ, đặc biệt là những người có đức tin tôn giáo mạnh mẽ và cho rằng quan hệ tình dục trước hôn nhân là điều sai trái, lại cho rằng khiến con cái cảm thấy tội lỗi ngay cả với những mối quan tâm vô hại về giới tính là một cách hiệu quả để dạy cho chúng về giá trị.

Samantha, 13 tuổi, biết mẹ mình cảm thấy thế nào về các vấn đề liên quan tới tình dục. Cô bé đang cố gắng xin được tổ chức một bữa tiệc tốt nghiệp trung học cơ sở mà các bạn cô sẽ rất thích.

SAMANTHA: Con có thể tổ chức một bữa tiệc tốt nghiệp không ạ?

MẸ: Nếu như con muốn.

SAMANTHA: Mẹ có biết một vài đứa sẽ làm gì ở bữa tiệc không? Chúng chơi trò hôn nhau.

MẸ: Ồ.

SAMANTHA: Mẹ biết là xml:lang=“he-IL”>điều đó có thể xảy ra trong bữa tiệc của con. Như vậy có ổn không ạ? Con không biết liệu chúng con có chơi trò đó không. Nếu quyết định là ở con thì chúng con sẽ không chơi nhưng chúng con vẫn có thể mà. Mẹ đồng ý chứ ạ?

MẸ: Mẹ phải suy nghĩ về điều này đã.

SAMANTHA: Mẹ có biết là Kinh Thánh chấp nhận chuyện quan hệ tình dục không?

MẸ: Cho những ai?

SAMANTHA: Cho những ai là chồng và vợ phải không ạ?

MẸ: Đương nhiên là cho những người đã lấy nhau.

SAMANTHA: Còn về bữa tiệc thì sao ạ? Mẹ có đồng ý xml:lang=“he-IL”>không?

MẸ: Con nghĩ thế nào?

SAMANTHA: Con nghĩ mẹ sẽ nói không. Đúng không ạ?

MẸ: Đúng vậy.

SAMANTHA: Hãy nói cho con là tại sao? Con chỉ muốn biết lý do là gì.

MẸ: À, mẹ nghĩ các chàng trai và cô gái ở tuổi con còn quá trẻ. Hôn và làm tình chỉ dành cho người lớn đã có gia đình thôi.

SAMANTHA (rên rỉ): Con biết mẹ sẽ nói điều gì đó giống như vậy mà.

Mẹ Samantha đã bỏ qua một cơ hội để khiến con gái cảm thấy thoái mái với những quan tâm mới chớm của cô bé về tình dục. Cô đã có thể nói với cô con gái tò mò của mình rằng: “Mẹ có thể thấy rằng con đang muốn biết về những mối quan hệ lãng mạn nhưng mẹ không nghĩ trò chơi này phù hợp với những cô bé ở độ tuổi của con. Hãy nghĩ tới những điều khác mà con và bạn con có thể cùng tham gia.” Thay vào đó, xml:lang=“he-IL”>cô đã làm tăng thêm gánh nặng cho cô con gái vốn đang cảm thấy rất tội lỗi.

Khoái cảm tình dục của chính cha mẹ

Giáo dục giới tính bắt đầu với những quan điểm của cha mẹ về khoái cảm tình dục của chính họ. Họ có thích vẻ bề ngoài, mùi và cảm giác mà cơ thể họ mang lại hay không, hay họ nghĩ rằng bản thân có điều gì đó khó chịu? Họ có vui vẻ với việc người kia khỏa thân trước mặt mình hay không, hay họ nhắm mắt và giấu kín thân thể trong sự xấu hổ? Họ có ác cảm đặc biệt nào đó với giới tính của chính mình hoặc bạn tình không, hay họ trân trọng nó? Họ xem người kia như kẻ lợi dụng và thiếu quan tâm hay như người khởi xướng hồ hởi những khoái lạc chung.

Dù cảm xúc thực sự của cha mẹ ra sao, nó cũng sẽ được truyền tải tới con cái, ngay cả khi lời nói của họ cố gắng che giấu điều đó. Đây là lý xml:lang="he-IL">do tại sao thật khó để nói với các bậc cha mẹ một cách chính xác nên trả lời những những câu hỏi của con cái về giới tính như thế nào. Đầu tiên, sự bối rối của chính họ trong vấn đề này phải được thừa nhận, đồng thời nỗi lo lắng và sự lúng túng của họ phải được thay đổi.

Sự bắt đầu của những cảm giác sinh lý

Kể từ khi chào đời, trẻ sơ sinh đã có thể cảm nhận những khoái cảm của cơ thể, và cũng từ khi sinh ra, quan điểm về tình dục của trẻ đã bắt đầu quá trình hình thành. Ngay khi có khả năng về thể chất, trẻ sẽ bắt đầu khám phá cơ thể mình. Chúng học cách vận động tay chân và thích thú khi được động chạm, cù hay ôm ấp vuốt ve; những cái động chạm và vuốt ve đầu tiên này cũng chính là một phần của giáo dục giới tính. Qua đó, trẻ học được cách tiếp nhận tình yêu.

xml:lang="he-IL">Đã có thời các bà mẹ được cảnh báo không nên ôm ấp, vuốt ve và chơi với con nhiều vì mối lo ngại sẽ làm hư chúng. Cảnh báo này đã không có ý xml:lang="he-IL">nghĩa gì vì nhu cầu và khao khát được ôm ấp, vuốt ve và âu yếm con cái của các bậc phụ huynh mạnh mẽ hơn bất cứ nguyên tắc nào. Giờ đây, chúng ta biết rằng trẻ cần thật nhiều những âu yếm vuốt ve dịu dàng và cả bố lẫn mẹ cần đáp ứng nhu cầu đó của trẻ. Nó tạo ra những trải nghiệm vui vẻ cho cả cha mẹ và con cái xml:lang="he-IL">để xây đắp tình cảm gắn bó giữa hai bên. Những bà mẹ cho con bú sẽ có thêm niềm hạnh phúc khi cả mẹ và con đều có được sự thỏa mãn yêu thương trọn vẹn.

Khi trẻ khám phá ra rằng cái miệng mang đến cho con người những cảm giác thú vị, chúng có thể đưa bất cứ thứ gì vào đó: ngón tay cái, chăn hay đồ chơi. Mút, nhai và cắn mang lại cảm giác dễ chịu ngay cả với những vật không ăn được. Cha mẹ không nên ngăn cấm những cảm giác vui thích này mà chỉ nên đưa ra giới hạn: những thứ được cho vào miệng phải hợp vệ sinh. Một số trẻ sơ sinh cảm thấy hoàn toàn thỏa mãn khi ăn; một số khác lại cần mút mát thêm và cha mẹ không nên ngăn cấm điều đó. Trong suốt một năm đầu đời hoặc hơn, miệng là kênh truyền dẫn chính để trẻ tiếp nhận thế giới bên ngoài.

Hãy để trẻ được thoải mái tiếp nhận nó.

Giáo dục giới tính và đi vệ sinh chủ động

Trong năm thứ hai cuộc đời, trẻ sẽ chú ý nhiều hơn tới cảm giác thích thú trong quá trình bài tiết của cơ thể. Đối với chúng, nhìn, ngửi và chạm vào phân không có gì là ghê tởm cả. Trong khi hướng trẻ tới thói quen đi vệ sinh văn minh, cha mẹ nên đặc biệt chú ý để không khiến trẻ cảm thấy ghê sợ cơ thể hay sản phẩm của cơ thể mình. Những biện pháp thô bạo và thiếu suy nghĩ có thể khiến trẻ cảm thấy các bộ phận cơ thể và chức năng của nó là điều gì đó đáng ghê tởm chứ không hề thích thú.

Sự rèn luyện thiếu kiên nhẫn sẽ không bao giờ mang lại thành quả. Một đứa trẻ bình thường sẽ kiểm soát được việc đi tiểu của mình vào ban ngày khi được 2 tuổi rưỡi hay 3 tuổi. Việc kiểm soát vào ban đêm sẽ diễn ra vào khoảng sinh nhật lần thứ ba hoặc thứ tư. Sự cố chắc chắn sẽ xảy xml:lang=“he-IL”>đến và cần nhận được sự cảm thông: “Ồ, lần này con đã không kịp vào nhà tắm. Con đang quá mải xây một tòa tháp à. Để mẹ giúp con lau sạch nhé.”

Thiếu rèn luyện tất nhiên cũng không thể đem đến thành công. Khi trẻ hoàn toàn không nhận được sự trợ giúp nào mà chỉ đi tiểu theo cách của mình, chúng có thể sẽ tè dầm và ị đùn trong một thời gian dài. Điều này đối với một số trẻ có thể rất thích thú nhưng khi đó chúng lại bỏ lỡ mất sự thỏa mãn chỉ có được khi đạt được thành tựu nào đó. Khi đã sẵn sàng, trẻ cần được thông báo một cách rõ ràng và ân cần rằng đã đến lúc chúng phải làm được điều gì: “Bây giờ con không còn là em bé nữa mà là một cậu con trai lớn rồi. Bố mẹ muốn con cho bố mẹ biết khi nào con cần đi vệ sinh và chúng ta sẽ giúp con ngồi vào bô.”

Trả lời các câu hỏi

Giáo dục giới tính gồm hai phần: thông tin và giá trị. Trẻ có thể lấy thông tin từ trường học, nhà thờ hay gia đình. Nhưng giá trị thì tốt nhất là trẻ nên học từ gia đình. Trẻ sẽ có được hiểu biết về các mối quan hệ tình dục và tình yêu thông qua việc quan sát cha mẹ chúng tiếp xúc với nhau. Nhìn thấy cha mẹ

chúng ôm, hôn hay có những cử chỉ khơi gợi ham muốn tình dục sẽ trả lời cho trẻ rất nhiều câu hỏi về giới tính và tình yêu. Nó cũng khuyến khích chúng cởi mở với những cảm giác và tình cảm yêu thương của mình.

Trong giáo dục giới tính, cha mẹ phải rất cẩn trọng để không cung cấp thông tin quá nhiều và quá sớm cho trẻ. Trong khi những câu hỏi về giới tính của trẻ nên được phản hồi một cách thẳng thắn, các câu trả lời không cần phải giống như ở một lớp học về sản khoa. Chúng có thể được tóm tắt ngắn gọn, diễn đạt trong một hoặc hai câu thay vì một chương xml:lang="he-IL">đoạn dài.

Thời điểm thích hợp để cung cấp thông tin về vấn đề giới tính cho trẻ là khi chúng đặt những câu hỏi liên quan. Khi một cậu bé 2 hoặc 3 tuổi chỉ vào bộ phận sinh dục của mình và thắc mắc: “Cái gì đây?” đó là thời điểm phù hợp để nói với cậu bé rằng: xml:lang="he-IL">“Đó là dương vật của con.” Dù trẻ có thể chỉ xem dương vật như là chỗ để đi tiểu thì người lớn vẫn nên gọi nó bằng cái tên chính xác. Khi một đứa trẻ hỏi em bé từ đâu ra, chúng ta không nên trả lời em bé đến từ bệnh viện hay do con cò mang tới. Chúng ta nói với trẻ: “Em bé lớn lên từ một chỗ đặc biệt bên trong cơ thể mẹ.” Tùy thuộc vào câu hỏi, có thể cần hoặc không cần phải nói ngay với trẻ chỗ đặc biệt đó là tử cung.

Nói chung, từ khi còn rất nhỏ, trẻ nên được biết tên và chức năng của các bộ phận cơ thể và sự khác biệt giữa hai giới tính. Cha mẹ cũng không nên giải thích bằng cách liên hệ với cây cối hay động vật.

Hai câu hỏi đánh đố hầu hết trẻ em trước tuổi đi học là: Một em bé được hình thành như thế nào? Và làm thế nào nó được sinh ra? Lời khuyên ở đây là hãy lắng nghe cách giải thích của trẻ trước khi đưa ra lời giải thích của chúng ta. Cách nhận thức của trẻ thường liên quan đến thức ăn và sự bài tiết. Một đứa trẻ thông minh từng giải thích: “Những em bé ngoan bắt đầu từ những thực phẩm tốt. Chúng lớn lên trong dạ dày của mẹ và chui ra từ lỗ rốn. Những đứa trẻ hư bắt nguồn từ những thực phẩm tồi. Chúng chui ra từ những nơi bẩn thỉu.”

Lời giải thích của chúng ta nên thực tế nhưng không cần phải bao gồm đầy đủ

thông tin về sự giao phối: “Khi một ông bố và một bà mẹ muốn có em bé, một chất lỏng được gọi là tinh dịch với nhiều tế bào tinh trùng nhỏ xíu từ cơ thể người cha kết hợp với một tế bào trứng trong cơ thể người mẹ. Sự kết hợp của hai tế bào bắt đầu sự hình thành của em bé. Khi em bé đủ lớn nó chui ra qua âm đạo của người mẹ.” Đôi khi trẻ sẽ đòi được chỉ rõ tận nơi em bé xml:lang=“he-IL”>đã chui ra. Tốt nhất là cha mẹ không cho phép việc xâm phạm sự riêng tư này. Thay vào đó, chúng ta có thể vẽ ra một hình cơ thể người lớn, sử dụng một con búp bê làm ví dụ hoặc chỉ vào một cuốn sách có hình ảnh minh họa.

Câu trả lời của chúng ta có thể sẽ chỉ thỏa mãn trẻ trong một khoảng thời gian ngắn. Trẻ có thể sẽ trở lại với câu hỏi tương tự hoặc những câu hỏi khác. Lần đặt xml:lang=“he-IL”>câu hỏi tiếp theo của trẻ có thể sẽ làm cho cha mẹ sợ hãi: “Làm thế nào để tinh trùng của cha chui vào được trứng của mẹ?” Theo đúng nguyên tắc ở trên, chúng ta sẽ đề nghị trẻ giải thích trước. xml:lang=“he-IL”>Có thể chúng ta sẽ được nghe những lý thuyết về “gieo hạt giống” (Bố gieo một hạt giống vào trong người mẹ), hay “ăn hạt giống” (Bố nói với mẹ hãy nuốt một hạt trái cây), về hiện tượng thụ phấn (gió khiến các hạt giống bay vào người mẹ), về giải phẫu học (bác sĩ gieo một hạt giống vào người mẹ thông qua một cuộc phẫu thuật).

Câu hỏi của trẻ sau đó có thể được trả lời ngắn gọn: “Tinh trùng đi ra từ dương vật của bố. Nó khớp với âm đạo của mẹ.” Đây có thể là thời điểm tốt để nhấn mạnh rằng tinh dịch khác với nước tiểu: “Nước tiểu là nước thải của cơ thể. Tinh dịch là chất lỏng mang các tế bào tinh trùng.”

Câu hỏi bất ngờ tiếp theo có thể là “Khi nào thì mẹ và bố tạo ra em bé?” Đây không phải là một câu hỏi ngộ nghĩnh như chúng ta tưởng. Và một câu trả lời đơn giản sẽ thỏa mãn trẻ: “Các ông bố bà mẹ sẽ chọn một thời điểm khi họ cảm thấy thoải mái và được ở một mình với nhau. Họ yêu nhau và muốn có em bé để cùng yêu thương.” Cũng có thể sẽ cần thiết phải nói thêm rằng ở cùng nhau hay ghép đôi với nhau là vấn đề hết sức cá nhân và riêng tư.

Một vài cậu bé ao ước các ông bố cũng có thể có em bé. Chúng hỏi: “Tại sao trứng của mẹ lại không đi vào người bố?” Câu giải thích là cơ thể người phụ

nữ có một vị trí – gọi là tử cung – nơi mà em bé có thể lớn lên. Còn cơ thể đàn ông thì không. Không có gì là bất thường khi một đứa trẻ hỏi: “Tại sao lại như vậy?” Một câu trả lời đơn giản là: “Bởi vì cơ thể đàn ông và đàn bà được hình thành hoàn toàn khác nhau.” Cần khẳng định lại với trẻ rằng các em bé cũng cần một người cha để yêu thương và bảo vệ chúng.

Cuối cùng, các bậc cha mẹ cần nhớ rằng mặc dù nói chuyện về giới tính với con cái thường sẽ gây ra những lúng túng hay ngượng nghịu, một chút hài hước sẽ giúp chúng ta vượt qua tất cả, ngay cả với những tình huống khó xử nhất. Một bà mẹ đã kể lại câu chuyện thú vị sau: “Cậu con trai 2 tuổi rưỡi của tôi, Paul, hỏi liệu tôi có dương vật hay không. Khi tôi trả lời là không, thằng bé hỏi vậy thì tôi có cái gì. Tôi xml:lang=“he-IL”>đáp: ‘Người mẹ có một nơi đặc biệt.’ Paul hỏi tiếp: ‘Thế cái đó gọi là gì?’ Tôi đã nói với thằng bé từ đó trong khi nghĩ rằng nó còn quá nhỏ để hiểu tất cả những điều này. Vài tuần sau đó, tôi đang cùng Paul, ngồi trong xe đẩy, bước vào chiếc thang máy đông đúc tại tòa nhà nơi chúng tôi sống. Một phụ nữ cao tuổi bắt đầu lớn tiếng hỏi thằng bé: ‘Tên cháu là gì? Cuối tuần vui vẻ chứ? Cháu có thể nói ‘chào’ không?’ Im lặng. Tôi cúi người về phía trước, thì thầm vào tai Paul: ‘Nói chào đi con.’ Rồi thằng bé cũng nói to ‘Chào!’ Người phụ nữ thốt lên: ‘Ồ, ít nhất thằng bé cũng có thể nói chào!’ Paul liền đáp trả bà ta bằng cách nhìn đăm đăm và nói một cách rõ ràng: ‘Cháu còn có thể nói cả từ âm đạo nữa.’ Cả thang máy rung lên vì tiếng cười còn tôi khó khăn lắm mới giữ được bình tĩnh. Khi chúng tôi bước vào căn hộ của mình thằng bé nói: xml:lang=“he-IL”>‘Đó là từ dài nhất mà con biết.’”

Cơ thể trần trụi

Khi còn nhỏ, nhìn thấy cha mẹ khỏa thân có thể kích thích hưng phấn tình dục ở trẻ. Nhưng liệu như thế có nghĩa là chúng ta phải trở lại thời kỳ phong kiến cổ xưa hay không? Hoàn toàn không. Nó có nghĩa là chúng ta cần sự riêng tư, không chỉ vì sự bình yên của riêng chúng ta mà còn là vì sự phát triển của bản thân trẻ. C xml:lang=“he-IL”>ó thể tha thứ cho trẻ khi chúng xâm phạm sự riêng tư của chúng ta hay nhìn chằm chằm khi chúng ta đang tắm hay mặc quần áo, nhưng không nên khuyến khích những hành vi đó. N xml:lang=“he-

IL”>ên đặc biệt cẩn thận để không khiến trẻ tin rằng chúng ta muốn chúng khám phá cơ thể của chúng ta.

Dễ dàng nhận thấy rằng trẻ luôn tò mò về cơ thể con người. Chúng luôn có cơ hội để quan sát sự khác biệt giữa con trai và con gái, thỉnh thoảng chúng cũng nhìn lướt qua chúng ta. Và chúng rất muốn nhìn chúng ta kỹ hơn. Tốt nhất là chúng ta nên thừa nhận một cách cởi mở sự tò mò của trẻ nhưng kiên quyết bảo vệ sự riêng tư hợp lý của mình. “Con có thể muốn xem trông mẹ như thế nào nhưng khi tắm mẹ thích được tắm một mình. Chúng ta có thể xem một vài tấm hình và chúng sẽ trả lời các câu hỏi của con.” Cách xử lý này không tấn công hay ngăn cấm sự tò mò của trẻ mà chỉ chuyển hướng sự tò mò đó sang những kênh có thể chấp nhận được về mặt xã hội. Sự tò mò có thể được thể hiện bằng lời nói thay vì nhìn ngó và động chạm.

Thủ dâm

Thủ dâm ở trẻ nhỏ là việc làm dễ chịu và mang lại sự thoải mái nhưng lại gây ra rất nhiều bận tâm cho cha mẹ. Trẻ có thể làm việc đó để tự trấn an khi cảm thấy cô đơn, buồn chán hay bị từ chối. Nhưng đối với cha mẹ, nó đem đến những mối bận tâm và lo lắng không rõ ràng. Hầu hết các bậc cha mẹ đều đã từng nghe, đọc, thậm chí trải nghiệm việc thủ dâm và hiểu đây là việc làm vô hại. Họ biết rằng nó không gây ra bệnh tâm thần, vô sinh, bất lực hay bất kỳ loại bệnh tật nào khác. Nhưng khi phát hiện con mình đang nghịch ngợm cơ quan sinh dục của chúng, họ rất giận dữ và cố gắng ngăn cấm chúng. Lý trí nói với họ rằng việc thủ dâm có thể chỉ là một giai đoạn trong quá trình phát triển giới tính thông thường hoặc có thể sẽ tiếp diễn vào độ tuổi trưởng thành. Thế nhưng, nhiều bậc cha mẹ vẫn khó có thể chấp nhận việc con mình đang thủ dâm.

Tuy nhiên, thủ dâm là một phần tự nhiên của trải nghiệm tình dục ở trẻ. Những đứa trẻ thực hiện hành động này tại nơi công cộng – bàn ăn hay trong xe ô tô – nên được cha mẹ nhắc nhở rằng những hành động mang lại cảm giác thỏa mãn đó nên thực hiện ở những nơi riêng tư. Quan trọng là không được phản ứng thái quá hay sỉ nhục trẻ – một lời nhắc nhở trực tiếp và nhẹ nhàng là đủ – “Sờ mó như vậy khiến con cảm thấy thật dễ chịu, nhưng đó là hành động

rất riêng tư và chỉ nên làm trong phòng riêng của con thôi.”

Những trò chơi bị cấm đoán

Trẻ sơ sinh thích tìm hiểu cơ thể mình và khi lớn hơn trẻ thích khám phá cơ thể của nhau. Rất nhiều người trong chúng tôi vẫn còn nhớ lúc nhỏ từng nói với một người bạn khác giới trong khi cha mẹ không nhìn thấy rằng: “Tôi sẽ cho bạn xem cái của tôi nếu bạn cho tôi xem cái của bạn.” Sự thèm khát hiểu biết này không dễ dàng bị dập tắt. Sự khác nhau về mặt giải phẫu học luôn gây trở ngại cho trẻ trong khi chúng phải hiểu rằng khác biệt không có nghĩa là có điều gì đó bất thường. Thậm chí khi sự thật được giải thích và cảm xúc được thấu hiểu trẻ vẫn tiếp tục việc khám phá lẫn nhau. Chúng phát minh ra các trò chơi, như là trò chơi bác sĩ hay nhà cửa. Chúng cũng có thể chơi cả trò nhìn trộm. Ngay cả những bậc cha mẹ rất hiểu biết về giới tính cũng vẫn cảm thấy khó khăn khi đối phó với những tình huống như vậy. Họ có thể kiềm chế không đánh đòn hay làm nhục trẻ nhưng họ không chắc làm cách nào để thiết lập một giới hạn tích cực và hợp lý cho những hành động như vậy. Ngày nay, một số cha mẹ thậm chí còn phân vân liệu họ có nên can thiệp vào những vấn đề riêng tư như vậy không do lo ngại sẽ làm tổn hại đến đời sống tình dục của con sau này.

Khi một cô bé 2 - 3 tuổi xem một cậu bé đi tiểu, đó được coi là điều bình thường về mặt giải phẫu học. Trong nhà trẻ, nơi trẻ dùng chung nhà vệ sinh, sự tò mò có thể được thỏa mãn bằng việc quan sát trực tiếp. Tuy nhiên, khi vào lớp một, sự quan sát được xem như đã đủ. Khi thấy một bé trai và bé gái đang tụt quần xuống và vén váy lên, chúng ta không nên hỏi chúng: “Con đang làm cái gì vậy?” (Sẽ rất ngượng ngùng cho cả đôi bên nếu trẻ nói hết toàn bộ sự thật.) Không nên làm trẻ xấu hổ hay mắng mỏ trẻ bằng những lời như: “Có chuyện gì với con vậy? Con nên cảm thấy xấu hổ với chính mình chứ! Jimmy, mẹ muốn con về nhà ngay bây giờ. Còn với cháu, Melissa, ta sẽ giải quyết sau.” Mặt khác, cũng không nên bỏ qua cho chúng một cách dễ dàng hay biện minh bằng cách đánh trống lảng: “Con không nghĩ là trời rất lạnh và không nên trần truồng chạy quanh như vậy sao?” Trẻ nên được cho biết: “Jimmy, Melissa, cả hai con cần mặc quần áo vào ngay và tìm thứ gì

khác để chơi.” Thái độ bình tĩnh không hoảng hốt của chúng ta khiến trẻ hạn chế những thử nghiệm liên quan đến giới tính mà không làm tổn hại đến mối quan tâm của chúng về tình yêu và giới tính.

Những từ ngữ tục tĩu

Không cha mẹ nào thực sự muốn con cái mình hoàn toàn mù tịt về những từ ngữ tục tĩu mà bạn bè chúng sử dụng. Những từ ngữ này có sức mạnh biểu đạt và bị cấm đoán tới mức khiến trẻ cảm thấy chúng thật to lớn và quan trọng. Khi trẻ sử dụng một loạt những từ tục tĩu trong một hội đồng bí mật, chúng cảm thấy như thể vừa mới soạn thảo bản tuyên ngôn độc lập của riêng mình.

Những từ ngữ xấu cần có một vị trí được khoanh định và chỉ rõ cho trẻ biết. Cha mẹ nên bày tỏ thẳng thắn cảm xúc của họ về vấn đề này. Một người mẹ có thể nói: ”Mẹ không thích chúng một tí nào nhưng mẹ biết trẻ con và thậm chí là cả người lớn vẫn sử dụng. Mẹ không thích phải nghe chúng. Hãy dành chúng cho bạn của con.” Một lần nữa, chúng ta thừa nhận, tôn trọng cảm xúc và mong muốn của trẻ nhưng phải thiết lập giới hạn và chuyển hướng hành động của chúng.

Đồng tính luyến ái

Một số cha mẹ rất tức giận khi chứng kiến những đứa con trước tuổi vị thành niên của mình có mối quan hệ thân mật, thậm chí là quan hệ tình cảm với bạn cùng giới tính. Họ lo lắng về xu hướng giới tính của con em mình chủ yếu bởi họ lo sợ những thách thức mà chúng phải đối mặt khi công khai thừa nhận việc mình xml:lang=“he-IL”>là người đồng tính. Trong độ tuổi thiếu niên, các cậu bé thường tụ tập thành nhóm với nhau còn các bé gái thì hợp lại thành nhóm bạn thân. Phần lớn thời gian chúng nói về giới tính. Chúng so sánh những điểm đáng chú ý xml:lang=“he-IL”>và nói đi nói lại những gì mà mỗi đứa trong số chúng đã phát hiện ra. Tình bạn cùng giới tính này là bước khởi đầu cần thiết cho sự phát triển tình yêu khác giới.

Có những đứa trẻ thử nghiệm chuyện này với bạn bè đồng giới. Nhưng giờ chúng ta đã biết trừ khi chúng có khuynh hướng quá lệch lạc, sớm muộn chúng cũng sẽ chọn một bạn tình khác giới. Các nhà nghiên cứu như E. O.

Laumann, J. H. Gagnon, R. T. Michael và S. Michaels của Viện nghiên cứu giới tính Kinsey Đại học Indiana đã công bố kết quả nghiên cứu của họ vào năm 1994 rằng mặc dù nhiều người thừa nhận có những trải nghiệm tình dục đồng giới nhưng chỉ 4% xml:lang=“he-IL”>đàn ông và 2% phụ nữ coi họ là người đồng giới. Nhầm lẫn về khuynh hướng t xml:lang=“he-IL”>ính dục không phải là điều bất thường trong thời kỳ vị thành niên.

Trẻ sẽ rất may mắn khi có cha mẹ là những người cởi mở và biết chấp nhận thực tế, họ cho phép trẻ chia sẻ với mình mối quan tâm về những cảm xúc giới tính. Điều mà các chuyên gia có thể khuyên các bậc phụ huynh ở đây là gì? Nhiều năm trước, xml:lang=“he-IL”>các thanh thiếu niên đồng tính sẽ được gửi đi điều trị tâm lý nhưng ngay cả Freud cũng không mấy lạc quan về việc thay đổi xu hướng giới tính của một con người. Ngày nay, chúng ta biết rằng đồng tính luyến ái phần lớn là do nguyên nhân về mặt sinh học, và do đó chúng ta đã cởi mở trong việc chấp nhận điều này hơn và cũng ít nỗ lực nhằm thay đổi khuynh hướng t xml:lang=“he-IL”>ính dục của một người hơn.

Khi nói chuyện với con cái về đồng tính luyến ái, cha mẹ không nên bỏ qua những phán xét hay ẩn ý mang tính đạo đức. Ngoài ra, xml:lang=“he-IL”>cũng không nên tránh né việc thảo luận chính xác điều gì sẽ xảy ra khi một người đàn ông yêu một người đàn ông chứ không phải một người phụ nữ. Hãy trung thực và mang tới cho trẻ những thông tin tốt nhất mà bạn biết về vấn đề này. Con cái sẽ cảm ơn vì cha mẹ xml:lang=“he-IL”>đã tin tưởng và nói sự thật thay vì trốn tránh khi chúng hỏi: “Tại sao Rebecca lại có tới hai người mẹ?”

Giáo dục giới tính

Trong cuộc sống, văn học, truyền hình và phim ảnh, những điều cấm kỵ về tình dục đều đã trở nên vô nghĩa. Khuynh hướng của thời đại chúng ta là thẳng thắn và tự do. Tình dục không còn là chủ đề bị cấm đoán nữa. Nó được dạy trong nhà trường và được thảo luận trong gia đình. Thậm chí trong nhà thờ, đạo đức đã được đánh giá lại dưới ánh sáng thực tế. Và trong thực tế, xml:lang=“he-IL”>tình dục luôn là một chủ đề phổ biến.

Trẻ vị thành niên mong muốn tìm hiểu tất cả những gì có thể về tình dục. Chúng băn khoăn, bối rối, muốn có câu trả lời thực tế và mang tính cá nhân. Khi có cơ hội được thảo luận một cách nghiêm túc về tình dục, chúng sẽ phát biểu một cách thẳng thắn và hợp lý. Chúng tìm kiếm các tiêu chuẩn và ý nghĩa của vấn đề. Chúng muốn bản năng giới tính của mình được thừa nhận và hợp nhất thành một cá tính tổng thể.

Chia sẻ kinh nghiệm tình dục

Jason, 15 tuổi, nói chuyện với cha mình về tình yêu và tình dục. Cậu nói: “Con đã khám phá ra sự khác biệt thực sự giữa con trai và con gái. Con gái hứa hẹn tình dục để có được tình yêu còn con trai hứa hẹn tình yêu để có được tình dục. Yêu rồi bỏ là triết lý của con.”

BỐ: Điều gì sẽ xảy ra với cô gái sau khi con yêu rồi bỏ cô ấy?

JASON: Đó không phải việc của con. Con sẽ cố gắng không nghĩ về xml:lang=“he-IL”>điều đó.

BỐ: Ồ, hãy nghĩ về nó. Nếu con quyến rũ một cô gái để quan hệ tình dục bằng việc hứa hẹn tình yêu, cảm xúc của cô ấy sẽ trở thành vấn đề của con.

Cha của Jason đã khẳng định với con trai những giá trị của ông, rằng trung thực và trách nhiệm gắn liền với tất cả các mối quan hệ của con người. Tất cả những tình huống, dù đơn giản hay phức tạp, thuộc về quan hệ xã hội hay giới tính, đều đòi hỏi sự chính trực.

Cô bé Natalie, 16 tuổi cho biết: “Bố mẹ tôi và tôi sống nhờ vào sự ân sủng của một thứ mật mã không lời: ‘Không có những câu hỏi quá sâu, không có câu trả lời thực sự.’ Họ thực sự không muốn biết điều gì đang xảy ra. Và tôi cũng không thể nói với họ. Như vậy, tôi có thể nói mình là một đứa con gái ngoan.”

“Bố tôi luôn tự đắc về sự thẳng thắn và trung thực của ông,” Joshua, 15 tuổi, phàn nàn. “Nhưng sự trung thực của ông ấy dừng lại khi vấn đề giới tính được đưa ra. Đây là một lĩnh vực mà sự thẳng thắn không được chào đón.”

Cha mẹ cần khuyến khích những đứa con đang ở độ tuổi vị thành niên trung

thực với cảm xúc của mình về giới tính: không được nói “có” khi chúng muốn nói “không”; lắng nghe nhu cầu của bản thân, tôn trọng sự thoải mái của chính mình; không quan hệ tình dục chỉ để cảm thấy mình người lớn hơn và không nhầm lẫn giữa một mối quan hệ tình dục với một mối quan hệ yêu đương.

Nhiều cha mẹ bị nhầm lẫn về vai trò của họ trong đời sống tình dục của trẻ vị thành niên. Mẹ của Sally đã tham khảo ý kiến của một chuyên gia tâm lý khi cô con gái 17 tuổi của cô hỏi xin thuốc tránh thai: “Tôi biết con gái mình. Con bé sẽ yêu và muốn được làm chuyện đó. Với thuốc tránh thai, ít nhất con bé sẽ được an toàn. Nhưng tôi vẫn cảm thấy không thoải mái xml:lang=“he-IL”>để chấp nhận chuyện con bé có quan hệ tình dục.”

Chuyên gia tâm lý đã trả lời mẹ của Sally: “Những đứa trẻ vị thành niên hỏi xin cha mẹ thuốc tránh thai cho thấy chúng chưa sẵn sàng cho tuổi trưởng thành. Bằng việc đưa thuốc tránh thai cho con, cha mẹ đã chối bỏ cơ hội có được một kinh nghiệm sống còn của trẻ: tự quyết định và chấp nhận hậu quả. Một người trưởng thành không đổ trách nhiệm cho cha mẹ mà sẽ tự mình chịu trách nhiệm.”

Khi mẹ của Sally trở về nhà, cô thông báo với con gái: “Con yêu, nếu con nghĩ rằng mình đã sẵn sàng cho việc quan hệ tình dục thì con cũng sẵn sàng để tham khảo ý kiến bác sĩ về thuốc tránh thai và nhận trách nhiệm cho hành vi của con.”

Tình yêu chín chắn

Betty, 16 tuổi, nói: “Chỉ có tình yêu mới biện hộ được cho tình dục. Vì vậy, xml:lang=“he-IL”>lúc nào tôi cũng yêu một ai đó.” Cách tiếp cận hoài nghi này có một tiền đề mang tính xã hội. Betty cảm thấy tội lỗi và cách duy nhất cô có thể biện hộ cho hành vi tình dục của mình là yêu ai đó. Tình yêu, dù là thật hay tưởng tượng, sẽ chuộc lại tội lỗi của cô. Nhưng tình yêu không chỉ là cảm giác và đam mê. Tình yêu là một hệ thống những quan điểm và một chuỗi các hành động khiến cho cuộc sống của cả người yêu và người được yêu trở nên tốt đẹp hơn. Tình yêu lãng mạn thường mù quáng. Nó thừa nhận

điểm mạnh nhưng không thể nhìn thấy điểm yếu của người được yêu. Ngược lại, tình yêu ch xml:lang=“he-IL”>ín chắn chấp nhận điểm mạnh nhưng không chối bỏ điểm yếu. Trong tình yêu chín chắn, không có chàng trai hay xml:lang=“he-IL”>cô gái nào cố gắng khai thác và sở hữu người kia. Mỗi người thuộc về chính bản thân người đó. Tình yêu như vậy mang lại sự tự do bày tỏ và nâng đỡ quá trình tự hoàn thiện bản thân của mỗi con người. Tình yêu và tình dục không giống nhau nhưng những người may mắn sẽ có khả năng kết hợp chúng lại với nhau.

Chương 10. Tổng kết:

Những bài học hướng dẫn làm cha mẹ

Mục đích của việc làm cha mẹ là gì? Đó là giúp một đứa trẻ trở thành một người tốt, chính trực, tận tâm và có lòng trắc ẩn.

Làm thế nào để cảm hóa một đứa trẻ? Chỉ có thể bằng những phương pháp nhân văn, bằng cách thừa nhận rằng quá trình là phương pháp, rằng kết quả không biện minh cho phương tiện và rằng trong khi nỗ lực dạy trẻ biết cách cư xử, chúng ta không được làm hỏng cảm xúc của chúng.

Trẻ học hỏi từ những điều chúng trải nghiệm. Chúng giống như bê tông còn ướt vậy. Bất cứ từ ngữ nào được nói với chúng đều để lại dấu ấn. Bởi vậy, điều quan trọng là cha mẹ phải học cách nói chuyện với trẻ để không gây bực tức, tổn thương, không làm giảm sự tự tin của trẻ hay làm chúng mất đi niềm tin vào năng lực và giá trị của bản thân.

Các bậc cha mẹ cần có tiếng nói trong ngôi nhà của mình. Phản ứng của họ trước mọi vấn đề sẽ quyết định liệu vấn đề đó sẽ tiếp tục leo thang hay sẽ lắng xuống. Do vậy, họ cần từ bỏ thứ ngôn ngữ từ chối và học ngôn ngữ chấp nhận. Thực ra, họ đã biết điều đó rồi nhưng chỉ dùng với khách khứa và người lạ. Đó là ngôn ngữ không làm tổn thương cảm xúc và không chỉ trích hành vi.

Một cậu sinh viên bận quần bò đang đi ngang qua đường thì suýt chút nữa bị một bác tài xế taxi đâm phải. Vô cùng tức giận, bác tài xế taxi hét lên và mắng mỏ: "Sao không thèm nhìn đường thế, đồ vô công rồi nghề! Cậu muốn chết à? Cậu chắc phải cần mẹ mình dắt tay đi qua đường đấy!"

Cậu thanh niên vươn thẳng người và bình tĩnh hỏi: "Đây là cách bác sẽ nói chuyện với một bác sĩ đấy à?" Bác tài xế tỏ ra hối hận và xin lỗi.

Khi cha mẹ nói với con cái giống như lúc họ nói chuyện với bác sĩ, họ sẽ không khiêu khích hay làm chúng nổi cáu.

Thomas Mann, tác giả từng đoạt giải Nobel văn học, đã nói: "Bản thân lời nói

là cả một nền văn minh." Thế nhưng, lời nói cũng có thể rất tàn bạo. Nó có thể chữa lành vết thương nhưng cũng có thể gây ra những tổn thương nghiêm trọng. Cha mẹ cần phải nói thứ ngôn ngữ của tình yêu. Họ cần những lời nói truyền đạt cảm xúc, những phản hồi làm thay đổi tâm trạng, những tuyên bố kêu gọi thiện chí, những câu trả lời mang đến sự khai sáng và những lời đối đáp thể hiện sự tôn trọng. Con người giao tiếp bằng ngôn ngữ của trí tuệ. Cha mẹ giao tiếp bằng ngôn ngữ của tình yêu thương và sự quan tâm – thứ dễ dàng chạm tới cảm xúc và đáp ứng nhu cầu tình cảm của trẻ. Nó không chỉ giúp trẻ xây dựng hình ảnh tích cực về bản thân mà còn dạy chúng cách tôn trọng và quan tâm tới cha mẹ.

Tuy nhiên, việc thay thế thứ ngôn ngữ thông thường mà chúng ta vẫn sử dụng bằng ngôn ngữ của tình yêu thương là điều không hề dễ dàng. Sau đây là một ví dụ. Ông Bloom đã tham gia nhóm hướng dẫn dành cho các bậc cha mẹ mong muốn học phương thức giao tiếp hiệu quả và thân mật hơn với con cái. Sau vài buổi gặp gỡ và thảo luận, chúng tôi đã có những trao đổi sau:

ÔNG B: Hình như mọi điều tôi từng nói với các con của mình đều không đúng cách. Thế nhưng, tôi thấy rất khó để thay đổi cách giao tiếp cứng nhắc của mình.

TIẾN Sĩ G: Thay đổi quan điểm và học hỏi kỹ năng mới là những việc không hề dễ dàng.

ÔNG B: Không chỉ vì lý do đó đâu nhưng nếu ông đúng thì tôi đang đối xử với bọn trẻ một cách thiếu tôn trọng. Thảo nào chúng không tôn trọng mà cũng chẳng nghe lời tôi.

TIẾN Sĩ G: Ý ông là ông tự trách mình vì đã không hiểu biết hơn?

ÔNG B: Chắc là như vậy. Chừng nào tôi còn trách cứ bản thân thì tôi cũng sẽ còn trách cứ lũ trẻ thay vì thay đổi cách nói chuyện với chúng. Được rồi, giờ thì tôi đã biết phải làm gì. Tôi phải thôi không trách cứ bản thân nữa và cố gắng suy xét xem liệu thứ ngôn ngữ của tình yêu thương mà ông ra sức cổ súy đó có thực sự hiệu quả hay không.

Khi cha mẹ nỗ lực giao tiếp với trẻ bằng tình yêu thương, trẻ sẽ nhận ra sự

khác biệt và nói chuyện với cha mẹ theo cách tương tự.

Ông Brown đưa cô con gái Debbie, 9 tuổi, của mình tới chỗ làm vào ngày văn phòng ông đang được sơn sửa lại. Ông thuật lại cuộc nói chuyện sau:

ÔNG B: Bố không thể nào chịu được mùi sơn và những thứ bụi bặm này. Mọi thứ thật lộn xộn.

DEBBIE: Làm việc trong tình trạng này thì thật là khủng khiếp. Chỗ này thật là một mớ hỗn độn.

ÔNG B: Ừ, đúng vậy.

DEBBIE: Làm sao bố lại thích những điều con nói với bố vậy?

ÔNG B: Bố thích nó. Bố tự nhủ: "Debbie hiểu mình cảm thấy thế nào."

DEBBIE: Con nhận thấy đó là cách mà gần đây bố hay nói chuyện với con.

Nhưng các bậc cha mẹ cũng nên được cảnh báo để không quá kỳ vọng rằng trẻ sẽ luôn trân trọng phương thức giao tiếp mới hay sử dụng thứ ngôn ngữ tương tự với họ. Đôi khi, trẻ vẫn cho rằng thay vì chỉ thừa nhận cảm xúc, cha mẹ sẽ giải quyết vấn đề cho chúng, như một bà mẹ đã kể lại như sau.

Một ngày nọ, cậu con trai Noah, 11 tuổi, của cô phàn nàn về cậu em trai 7 tuổi của mình là Ron.

NOAH: Con phát ốm và mệt mỏi vì Ron luôn nói dối, gian lận và quấy nhiễu con.

MẸ: Chắc là con phải thấy khó chịu lắm. Con về nhà sau một ngày dài ở trường mà lại được chào đón bởi cậu em trai luôn làm con khốn khổ.

NOAH: Mẹ lại như vậy nữa rồi. Con biết con cảm thấy như thế nào. Con không cần mẹ phải nói với con.

MẸ (bĩnh tĩnh nhưng không phòng thủ): Khi ai đó nói với mẹ về việc mẹ cảm thấy như thế nào, mẹ sẽ cảm thấy được cảm thông.

NOAH (thậm chí còn tức giận hơn): Nhưng con biết là mẹ hiểu con. Con nghĩ mẹ đã tin tưởng quá mức vào lớp học với bác sĩ Ginott rồi. Con không thích

sự thay đổi ở mẹ.

MẸ: Vậy mẹ phải giúp con thế nào đây?

NOAH: Con muốn mẹ la mắng Ron nhiều hơn.

MẸ: Nhưng mẹ đã học được rằng la mắng sẽ không giải quyết vấn đề gì.

NOAH: Con cần mẹ giải quyết vấn đề của con với Ron.

MẸ: Mẹ đã từng cố gắng làm điều đó nhưng bây giờ thì mẹ không làm nữa. Đó chính là sự thay đổi mà con không thích. Mẹ đã học được rằng phải có niềm tin vào khả năng của con trong việc giải quyết vấn đề của chính mình.

NOAH: Thế còn việc Ron nói dối thì sao? Con không thể chịu đựng được chuyện đó.

MẸ: Vừa mới tối qua bố con cũng nói với mẹ rằng ông ấy rất bực mình về chuyện Ron nói dối và rằng chính con trai ông ấy, Noah, đã khiến ông bình tĩnh lại bằng cách nhắc cho ông nhớ đó chỉ là một giai đoạn của sự trưởng thành mà thôi. Con có hình dung được một cậu bé 11 tuổi lại có thể giúp cha mình phản ứng bình tĩnh trước hành vi sai trái của một đứa bé không?

NOAH: Con nghĩ là mình đã giúp được bố. Và có lẽ con cũng có thể giúp được chính mình.

Các bậc cha mẹ cần phải có kỹ năng để khi bị công kích họ không quay trở về cách phản ứng cũ với trẻ. Người mẹ này đã không để cậu con trai quyết định tâm trạng của mình hay làm giảm quyết tâm tiếp tục thực hành những điều mình đã được học. Bởi vì cô cảm thấy tình yêu thương và sự thư thái khi thừa nhận hoàn cảnh khó chịu của con trai, cô không cố gắng biện minh cho bản thân hay nhượng bộ trước đòi hỏi chính cô phải là người giải quyết vấn đề của cậu bé. Thay vào đó, cô giúp con gây dựng niềm tin vào khả năng tự giải quyết vấn đề của bản thân và qua đó giúp cậu bé trưởng thành.

Kỷ luật: Thoải mái với cảm xúc nhưng nghiêm khắc với hành vi

Các bậc cha mẹ muốn biết trong quá trình rèn giũa kỷ luật cho con cái mình, những phương pháp được chỉ ra trong cuốn sách này là quá nghiêm khắc hay

dễ dãi. Câu trả lời là: chúng rất nghiêm khắc đối với những hành vi sai trái của trẻ. Nhưng tất cả những cảm xúc, mong muốn, ước ao và tưởng tượng đều được cho phép, dù chúng tích cực, tiêu cực hay xen lẫn cả hai. Cũng giống như chúng ta, trẻ không thể điều khiển được cảm xúc của mình. Đôi khi, chúng cảm thấy thèm muốn, bị cám dỗ, tội lỗi, tức giận, sợ hãi, ghê tởm, đau buồn hay vui sướng. Thế nhưng, dù không thể lựa chọn cảm xúc của mình, trẻ phải chịu trách nhiệm về cách thức và thời điểm thể hiện chúng.

Những hành vi không thể chấp nhận được sẽ không được dung thứ. Thật là khó chịu khi cứ phải cố gắng ép buộc trẻ thay đổi những hành vi không thể chấp nhận được của chúng. Tuy nhiên, nhiều bậc cha mẹ vẫn cật vấn bản thân với những câu hỏi vô nghĩa: Làm thế nào để bắt Mark làm việc nhà? Làm thế nào để ép Freddy làm bài tập? Làm thế nào để khiến Grace chịu dọn dẹp phòng của con bé? Làm thế nào để thuyết phục Connie không ở ngoài sau giờ giới nghiêm? Làm thế nào để bắt Ivan sinh hoạt điều độ?

Các bậc cha mẹ cần phải hiểu rằng cằn nhằn và thúc ép là hoàn toàn vô ích. Ép uổng chỉ nuôi dưỡng sự oán giận và chống đối. Áp lực đến từ bên ngoài sẽ chỉ khiến trẻ coi thường và tỏ ra thách thức. Thay vì cố gắng áp đặt ý muốn của cha mẹ lên con cái, chúng ta có thể tác động tới trẻ thông qua việc nhìn nhận quan điểm của chúng và để chúng tham gia giải quyết vấn đề.

Ví dụ: “Freddy, thầy giáo thông báo với bố mẹ là con đã không làm bài tập về nhà. Con có thể nói cho bố mẹ biết có vấn đề gì không? Liệu bố mẹ có thể giúp được gì cho con không?”

Dù cậu bé Freddy 11 tuổi có trả lời ra sao, cha mẹ cậu cũng đã bắt đầu một cuộc đối thoại giúp tìm ra nguồn gốc của vấn đề và qua đó giúp Freddy tự chịu trách nhiệm về việc làm bài tập của mình.

Trẻ cần một định nghĩa rõ ràng thế nào là một hành vi có thể chấp nhận được và thế nào là một hành vi không thể chấp nhận được. Phải kiềm chế những cơn bốc đồng hay sự thèm muốn của mình mà không có sự giúp đỡ của cha mẹ là điều rất khó khăn đối với trẻ. Khi biết rõ giới hạn của những hành vi được cho phép, trẻ sẽ cảm thấy an toàn hơn.

Cha mẹ dễ dàng đặt ra các quy định, đưa ra những cấm đoán và giới hạn nhưng lại cảm thấy rất rất khó khăn khi tuân thủ chúng. Họ thường tỏ ra linh động và mềm dẻo khi con trẻ thách thức những quy định họ đã đặt ra. Cha mẹ luôn muốn con cái được hạnh phúc. Khi cha mẹ từ chối không cho trẻ phá vỡ nguyên tắc, trẻ có thể khiến cha mẹ cảm thấy không được yêu thương và tội lỗi.

"Xem tivi tối nay như vậy là đủ rồi," người bố nói với cậu con trai Steven 10 tuổi của mình khi chương trình tivi của cậu bé kết thúc. Steven nổi cáu và hét lên: "Bố thật ích kỷ! Nếu yêu con, bố sẽ cho phép con xem chương trình con yêu thích sẽ phát ngay sau đây." Người bố này đã bị cám dỗ để nhượng bộ. Thật không dễ dàng từ chối một lời cầu xin như vậy. Nhưng anh quyết định không tạo ra tiền lệ. Anh tuân thủ giới hạn mà mình đã đặt ra.

Do có rất nhiều quy định khó có thể được thực hiện, các bậc cha mẹ nên xếp thứ tự ưu tiên cho những quy định của mình và cố gắng hạn chế chúng ở mức càng ít càng tốt.

Yêu thương và giao tiếp hiệu quả với con cái là điều có thể

Áp dụng những nguyên tắc giao tiếp thấu hiểu sau đây sẽ giúp các bậc cha mẹ yêu thương và tiếp cận hiệu quả với con cái.

1. Khởi đầu của sự khôn ngoan là biết lắng nghe: Lắng nghe một cách đồng cảm sẽ cho phép cha mẹ tiếp nhận những cảm xúc mà lời nói cố gắng truyền tải, thấu hiểu những điều trẻ đang cảm nhận và trải nghiệm đồng thời nắm bắt quan điểm của trẻ để có thể đi đến tận cùng bản chất của cuộc trò chuyện với chúng.

Cha mẹ cần có tư tưởng và cả trái tim rộng mở để giúp họ lắng nghe sự thật cho dù sự thật đó có dễ chịu hay không. Nhiều bậc phụ huynh cảm thấy lo sợ khi phải lắng nghe con cái bởi có thể họ không thích những điều mình nghe thấy. Nếu cha mẹ không tạo ra một môi trường đáng tin cậy để khuyến khích con cái chia sẻ cả những cảm xúc, quan điểm hay ý kiến không mấy dễ chịu của chúng thì trẻ cũng sẽ không thành thực. Chúng sẽ chỉ nói với cha mẹ những điều mà họ muốn nghe.

Làm thế nào để cha mẹ tạo được sự tin tưởng nơi trẻ? Thông qua cách phản ứng của họ trước những sự thực không dễ chịu. Những bình luận sau đây của các bậc cha mẹ sẽ không hữu ích cho trẻ:

“Thật là một ý tưởng điên rồ” (gạt bỏ)

“Con biết là con không ghét mẹ mà.” (chối bỏ)

“Con luôn làm mọi việc mà chẳng chịu suy nghĩ kỹ gì cả” (chỉ trích)

“Điều gì khiến con nghĩ mình tài giỏi thế?” (xúc phạm)

“Mẹ không muốn nghe thêm bất cứ từ nào về nó nữa!” (nổi giận)

Thay vào đó, hãy thừa nhận: “Ồ, mẹ thấy rồi. Mẹ rất trân trọng việc con chia sẻ những cảm xúc mạnh mẽ của mình với mẹ. Vậy ra đó là suy nghĩ của con. Cám ơn con vì đã lưu ý mẹ về điều đó.” Thừa nhận không có nghĩa là đồng tình. Nó chỉ là cách mở đầu cuộc đối thoại đầy tôn trọng thông qua việc xem xét nghiêm túc những phát biểu của trẻ.

2. Không được phủ nhận suy nghĩ của trẻ, không tranh luận về cảm xúc, không chối bỏ mơ ước, không chế giễu sở thích, không bôi nhọ quan điểm, không xúc phạm tính cách, không tranh cãi về trải nghiệm của trẻ. Thay vào đó, hãy thừa nhận chúng.

Tại bể bơi, Robert, 9 tuổi, từ chối không chịu xuống nước. Cậu bé kêu lên: “Nước lạnh quá mà con thì thấy không khỏe.” Bố cậu bé đáp lại: “Nước không làm sao cả. Đó là do con đã để mình bị ướt hết. Bể bơi đã được làm ấm, chỉ có chân con là lạnh ngắt. Con sợ hãi giống như một con thỏ và kêu khóc giống như một đứa bé. Con gào thét thì khỏe thế nhưng thật ra lại chỉ là một đứa yếu đuối.”

Những lời nói của người bố đã phủ nhận suy nghĩ của cậu con trai. Anh đã tranh luận về trải nghiệm, cãi cọ về cảm xúc và xúc phạm tới tính cách của cậu bé.

Cách phản ứng đúng đắn là thừa nhận cảm xúc của đứa trẻ: “Con không được khỏe mà nước thì có vẻ hơi lạnh. Chắc con ước gì hôm nay mình không phải nhảy xuống bể bơi.” Một câu trả lời như vậy sẽ làm dịu đi sự chống đối từ

phía trẻ. Đứa trẻ cảm thấy được thừa nhận và tôn trọng. Những lời nói của cậu bé được xem là nghiêm túc và cậu không bị lên án vì điều đó.

Khi Mary, 10 tuổi, phàn nàn với mẹ: “Súp mặn quá mẹ ơi,” mẹ cô bé đã lập tức phủ nhận ý kiến của con và trả lời: “Đâu, có mặn đâu. Mẹ hầu như không cho tí muối nào.” Nếu học được cách thừa nhận cảm nhận của con gái, cô sẽ trả lời: “Ồ, nó quá mặn với con à!” Thừa nhận không có nghĩa là đồng tình. Đó chỉ là cách để thể hiện sự tôn trọng ý kiến của trẻ mà trong trường hợp cụ thể này là vị giác của cô bé.

3. Thay vì chỉ trích, hãy hướng dẫn. Nêu vấn đề và đưa ra giải pháp khả thi. Đừng nói với trẻ bất cứ điều gì tiêu cực về bản thân chúng. Cảm thấy khó chịu khi bắt gặp những cuốn sách mà con gái mình mượn của thư viện đã quá hạn phải trả, một bà mẹ đã quát mắng và chỉ trích: “Con thật vô trách nhiệm. Lúc nào con cũng chần chừ và lãng quên. Tại sao con không trả lại sách cho thư viện đúng hẹn?” Nếu sử dụng phương pháp hướng dẫn, người mẹ sẽ nêu vấn đề và đưa ra hướng giải quyết: “Những cuốn sách này cần được trả lại cho thư viện. Đã quá hạn rồi con ạ.”

4. Khi tức giận, hãy miêu tả những gì bạn nhìn thấy, cảm nhận và mong đợi, hãy bắt đầu với đại từ “Bố/Mẹ”: “Bố/Mẹ cảm thấy tức giận, khó chịu, bực bội, phẫn nộ, kinh hãi.” Hãy tránh tấn công trẻ. Khi bố của Billy, 4 tuổi nhìn thấy cậu ném đá vào bạn mình, anh đã không xúc phạm và sỉ nhục con trai bằng những lời như: “Con điên à? Con có thể khiến bạn bị què đấy. Đó là điều con muốn sao? Con đúng là một đứa bé độc ác.” Thay vào đó, anh nói to: “Bố phát điên và thất vọng vì con. Chúng ta không được ném đá vào người khác. Không được làm tổn thương ai cả.”

5. Khi khen ngợi, nếu muốn nói với trẻ sự trân trọng bạn dành cho trẻ hay cho nỗ lực của chúng, hãy miêu tả hành động cụ thể. Không được đánh giá các đặc điểm tính cách. Betty, 12 tuổi, đã giúp mẹ sắp xếp lại tủ bếp. Mẹ cô bé đã tránh không sử dụng các tính từ hay từ ngữ thể hiện sự đánh giá như: “Con đã làm rất tốt. Con thật là một con ong chăm chỉ. Con sẽ là một người nội trợ tuyệt vời.” Thay vào đó, cô mô tả những gì Betty đã hoàn thành: “Bát đĩa và cốc chén đều đã ở đúng chỗ của chúng. Mẹ sẽ dễ dàng tìm được thứ mẹ cần.

Phải tốn nhiều công sức lắm nhưng con đã làm được. Cám ơn con." Sự công nhận của mẹ đã cho phép Betty đưa ra kết luận của riêng mình: "Mẹ thích những gì mình làm. Mình là một người chăm chỉ."

6. Học cách nói "không" ít gây tổn thương nhất bằng cách thỏa mãn trong tưởng tượng những thứ bạn không thể thỏa mãn trẻ trong thực tế. Trẻ gặp khó khăn trong việc phân biệt giữa nhu cầu và mong muốn. Đối với chúng, bất cứ thứ gì chúng đòi hỏi đều là thứ chúng cần: "Con có thể mua một chiếc xe đạp mới không? Con thực sự cần nó. Mẹ làm ơn đi mà?" Trong một cửa hàng bán đồ chơi: "Con muốn có chiếc xe tải này. Con xin mẹ hãy mua nó cho con." Vậy một ông bố hay bà mẹ nên trả lời con mình ra sao? Tốt hơn hết là không nên trả lời cộc lốc "Không! Con biết là chúng ta không có tiền cho cái đó mà." Trẻ sẽ cảm thấy đỡ tổn thương hơn nếu ít nhất cha mẹ có thể thừa nhận mong muốn của chúng bằng cách nói lên sự cảm thông của họ với ước muốn của con: "Ồ, mẹ ước gì chúng ta có thể mua cho con một chiếc xe đạp mới. Mẹ biết là con thích dùng nó để chạy quanh thị trấn và cả đến trường nữa. Nó sẽ khiến con cảm thấy cuộc sống dễ dàng hơn biết bao nhiêu. Hiện giờ chúng ta không có đủ tiền để mua nó. Hãy để mẹ bàn bạc với bố con để xem liệu ta có thể mua nó vào dịp Giáng sinh không nhé." Hoặc câu nói: "Mẹ ước gì mẹ có tiền để mua nó cho con," sẽ tốt hơn là "Nhìn thấy cái gì con cũng muốn mua cho bằng được. Không, con sẽ không có nó đâu, cho nên đừng đòi hỏi nữa."

Elizabeth, 17 tuổi, nói với mẹ: "Con cần đôi bông tai kim cương của mẹ để đeo tới bữa tiệc khiêu vũ. Con có thể mượn chúng không ạ?" Vô cùng thẳng thắn, mẹ cô bé trả lời: "Chắc chắn là không! Con biết mẹ không cho phép bất cứ ai đeo đôi bông tai của mẹ. Nếu con làm mất thì sao?" Trong trường hợp này, nếu thừa nhận mong ước của con gái, người mẹ sẽ đưa ra một câu trả lời ít gây tổn thương hơn: "Mẹ ước gì có thêm một đôi bông tai kim cương nữa để cho con. Con có thích thứ gì khác trong hộp đồ trang sức của mẹ không?"

Thật khó khăn cho các bậc cha mẹ khi phải từ chối yêu cầu của con cái. Họ muốn đáp ứng mong ước của con và muốn nhìn thấy con hạnh phúc. Vì vậy, họ thường cảm thấy thất vọng và bực bội khi không thể thỏa mãn được những

yêu cầu của con và trở nên tức giận khi phải nói "không." Bằng cách thừa nhận những ước muốn của trẻ mà không tức giận, cha mẹ đã khiến trẻ được tự do bộc lộ cảm xúc của mình.

7. Hãy để trẻ được lựa chọn và được lên tiếng trong các vấn đề có ảnh hưởng tới cuộc sống của chúng. Trẻ phụ thuộc vào cha mẹ, và chính sự phụ thuộc đó làm nảy sinh thái độ thù địch. Để xoa dịu, cha mẹ nên tạo cho trẻ cơ hội được trải nghiệm sự độc lập. Càng được tự chủ bao nhiêu trẻ sẽ càng ít chống đối bấy nhiêu; càng được độc lập bao nhiêu trẻ sẽ càng ít oán giận cha mẹ bấy nhiêu.

Ngay cả với một đứa trẻ còn nhỏ, cha mẹ cũng nên hỏi: "Con muốn ăn bánh mì nướng với mứt hay bơ?" Hoặc: "Giờ đi ngủ là từ 7 - 8 giờ. Con sẽ là người quyết định khi nào con đã đủ mệt và muốn về phòng ngủ." Trẻ có cơ hội được lựa chọn sẽ tạo ra sự khác biệt gì? Trẻ có thể sẽ tự nhủ: Bố mẹ có quan tâm tới mong muốn của mình. Mình cũng có tiếng nói trong cuộc sống của mình. Mình là một con người. Mình quan trọng.

Sau khi đăng bài báo của mình bàn về việc cho trẻ được lựa chọn, tôi đã nhận được lá thư hồi đáp như sau:

Trong một bài báo của mình, Tiến sĩ đã nhắc nhở chúng tôi rằng ngay cả một đứa trẻ còn nhỏ cũng cần có quyền lựa chọn. Tôi đặc biệt cảm ơn Tiến sĩ về điều đó vì nó là thực tế của cuộc sống, nó cân xứng với một thực tế khác là người lớn đôi khi cũng có thể trở nên bất lực giống như một đứa trẻ.

Tôi đã ở cùng với người cha 80 tuổi của mình khi ông đang chết dần vì căn bệnh ung thư. Chứng kiến sự suy sụp của ông vì phải phụ thuộc vào người khác đã gợi tôi nhớ lại một cách rõ ràng và chính xác những điều Tiến sĩ nói. Thật kinh khủng làm sao đối với một con người khi không có quyền kiểm soát cuộc đời mình. Tôi đã nghĩ có lẽ ông sẽ cảm thấy bớt khó chịu nếu có thể lựa chọn trong một phạm vi nào đó. Thật đáng ngạc nhiên là có rất nhiều thứ ông có thể và nên có tiếng nói của riêng mình, như việc ông có muốn tôi giúp ông vào nhà tắm hay không (vào một số thời điểm, sự ngại ngùng đã hoàn toàn biến mất nhưng ông ấy sẽ quyết định đó là khi nào)? Liệu ông có thích

tôi nói chuyện với ông hay ông muốn được ngồi yên lặng? Ông có muốn được ăn trưa? Hay ông có muốn các cháu tới thăm?

Một vài điều trong số đó thật đơn giản nhưng tất cả lại là những điều tôi cảm thấy ông nên được quyền lựa chọn. Tôi cũng thấy điều này giúp tạo nên một sự hòa hợp nào đó giữa tôi và ông và có lẽ tôi sẽ căm ghét chính mình nếu bỏ lỡ nó. Tôi cũng hy vọng rằng mình đã giúp làm bớt đi phần nào gánh nặng khi phải chờ đợi cái chết của ông.